




СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АЭРОКОСМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
имени академика М. Ф. РЕШЕТНЕВА



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

**Материалы Международной
электронной научно-практической конференции
(24–25 мая 2013 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 III Международной электронной научно-практической конференции
(24–25 мая 2013 г., Красноярск)*

Красноярск 2013

УДК 797.2.215
ББК 75.717.91
Ф50

Рецензенты:

академик РАО, доктор педагогических наук, профессор,
Заслуженный тренер СССР, Грузии и России по вольной борьбе,
удостоенный звания «Лучший тренер России XX века» Д. Г. Миндиашвили
(Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева);
доктор педагогических наук, профессор К. К. Марков
(Сибирский федеральный университет)

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, Е. В. Панов

Зарубежная редколлегия

В. П. Зайцев, С. В. Манучарян, И. А. Федяй, Р. Д. Холмухамедов

Ф50 Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития [Электронный ресурс] : материалы III Междунар. электрон. науч.-практ. конф. (24–25 мая 2013 г., Красноярск) / отв. за вып. Т. Г. Арутюнян ; Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т. – Электрон. текстовые дан. (4,0 Мб). – Красноярск, 2013. – 272 с.

Представлены материалы III Международной электронной научно-практической конференции, проведенной кафедрой физического воспитания, 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.

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

© Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М. Ф. Решетнева, 2013
© Коллектив авторов, 2013



Уважаемые участники и гости конференции!

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

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

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

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

Ректор СибГАУ, профессор И. В. Ковалев

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ, СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ И ЕДИНОБОРСТВА

Т. Г. Арутюнян

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

МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ В КРАСНОЯРСКЕ

Рассмотрены актуальность, применение и реализация Красноярской городской программы «Мониторинг физического здоровья и физической подготовленности школьников».

Ключевые слова: здоровье, мониторинг, физическая подготовка, школа.

Considered relevant, the application and implementation of the Krasnoyarsk city program “Monitoring physical health and physical fitness of students”.

Keywords: health, monitoring, physical training, school.

Миссия нашего университета предполагает интеграцию науки и образования, а также внедрение современных образовательных технологий. В связи с этим кафедра физического воспитания нуждается в разработках научных направлений деятельности, являясь структурным подразделением высшей школы. Предложение о реализации городской программы было рассмотрено на дискуссионной площадке «Сохранение и укрепление здоровья школьников» на августовской конференции 2011 г. Рассматривалось несколько вопросов, одним из которых был вопрос о программе «Мониторинг физического здоровья и физической подготовленности школьников». На площадке присутствовали специалисты главного управления образованием Красноярска, заместители директоров общеобразовательных учреждений, учителя физической культуры, тренеры и врачи.

Актуальность данной программы на тот момент была обусловлена следующими нормативно-правовыми документами:

– распоряжением Правительства Российской Федерации от 3 февраля 2010 г. № 134-р, в котором приводились статистические данные о низком здоровье молодежи;

– федеральным законом № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», гл. 3, ст. 28, п. 2 (7), который обязывает государственные учреждения (дошкольные образовательные учреждения, общеобразовательные учреждения и высшие учебные заведения) проводить мониторинг физической подготовленности учащихся;

– государственной программой «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2011–2015 годы», утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 5 октября 2010 г. № 795, в которой написано, что для дальнейшего развития системы патриотического воспитания необходимы совершенствование, «модернизация материально-технической базы патриотического воспитания, повышение уровня его организационно-методического обеспечения»; при этом, безусловно, подразумевается и совершенствование системы физического воспитания.

Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа» в направлении «Сохранение и укрепление здоровья школьников» указывает, что именно в школьный период формируется здоровье человека на всю последующую жизнь. Сегодняшняя статистика состояния здоровья школьников в Российской Федерации говорит о необходимости уделять этому вопросу внимание не только в семье, но и в образовательных учреждениях, где дети проводят значительную часть времени. К каждому ученику должен быть применен индивидуальный подход, минимизирующий риски для здоровья в процессе обучения.

Для реализации этой национальной образовательной инициативы «Наша новая школа» мы выделили направление, необходимое для нашей программы, – создание эффективной системы физического развития и отдыха школьников (в том числе одаренных детей и детей-инвалидов) и мониторинга их здоровья.

Помимо вышесказанного, в России и на постсоветском пространстве за последние годы произошло множество чрезвычайных происшествий на уроках физической культуры, в том числе и со смертельным исходом. Это обстоятельство актуализирует международную проблему методического обеспечения процесса физического воспитания. В связи с этим ставится одна из важнейших задач управления системой образования – приведение процесса обучения в соответствие с состоянием здоровья учащихся. А это невозможно сделать без модернизации образования в сфере физической культуры и физического воспитания, без изменения статуса предмета и учителя физической культуры.

Исходя из данных приоритетов, участники дискуссионной площадки «Сохранение и укрепление здоровья школьников» определили объективную необходимость совершенствования системы мониторинга физического здоровья и физической подготовленности школьников в системе образования Красноярск и выработали предложения в резолюцию августовской конференции:

1) создать и совершенствовать системы мониторинга физического здоровья и физической подготовленности школьников в системе образования Красноярск;

2) обеспечивать реализацию третьего часа предмета физической культуры в школах г. Красноярск;

3) принять как один из важнейших показателей оценки деятельности образовательного учреждения динамику состояния индивидуальной физической подготовленности учащихся;

4) оптимизировать количество детских спортивных соревнований муниципального уровня;

5) муниципальной методической службе (КИМЦ) осуществить организационно-методическую поддержку общеобразовательных учреждений по разработке и внедрению системы мониторинга физического здоровья и физической подготовленности школьников:

– обеспечить научно-методическое сопровождение педагогов и руководителей образовательных учреждений по вопросам включения содержания современных систем физического и духовно-нравственного воспитания в действующие учебные программы по физической культуре (образовательные программы);

– обобщить и тиражировать лучший опыт работы образовательных учреждений по развитию и поддержанию физического и социального здоровья школьников.

Также предлагалось поощрять педагогов, добивающихся положительной динамики индивидуальной физической подготовленности школьников и максимальной включенности учащихся в различные формы физической и социальной активности.

Приоритетной задачей управления образовательным процессом принято считать мониторинг здоровья школьников, ориентированный на поддержание стабильной динамики

физического, психического и социального развития как возрастной группы в целом, так и каждого ученика индивидуально. Все предложения были озвучены в присутствии представителей Главного управления образования администрации Красноярска.

Методологическую основу программы составила методика мониторинговых исследований Б. Х. Ланды, а также теоретические, методические и практические разработки В. Ф. Прядченко, К. С. Лавриченко, О. В. Волковой.

Эффективное управление процессом развития ребенка предполагает владение информацией о динамике показателей здоровья. Предлагаемая методика простых и эффективных техник контроля при их регулярном и систематическом использовании обеспечит мониторинг важнейших показателей физического развития, физической и функциональной подготовленности.

Для проведения мониторинга состояния физического здоровья и физической подготовленности школьников была предложена модификация методики Ланды, учитывающая вышеназванную актуальность и нормативно-правовую основу данной Программы.

Отличительная особенность программы «Мониторинг физического здоровья и физической подготовленности школьников» в г. Красноярске – это введение лекционного сопровождения – спецкурса «Физическое упражнение как средство воспитания воли и сверхволи будущего защитника Отечества», который рекомендован КИМЦ ГУО администрации г. Красноярска для практической работы во всех средних общеобразовательных учреждениях города (рецензенты: К. С. Лавриченко, к. п. н., доцент кафедры борьбы ИСЕ им. Ивана Ярыгина, кафедры ФКиЗ КГПУ им. В. П. Астафьева, профессор Российской академии естествознания, мастер спорта СССР по вольной борьбе и В. А. Кузьмин, доцент, профессор Российской академии естествознания, мастер спорта СССР по боксу, судья международной категории АИБА по боксу). На Всероссийской выставке-презентации в сентябре 2011 г. в Сочи данный спецкурс признан лучшим учебно-методическим изданием в отрасли и получил диплом лауреата. Также в номинации «Лучший информационный проект» спецкурс получил «Национальный сертификат качества». В формате PDF он размещен по адресу <http://krasobr.admkrsk.ru/kimc> в разделе «Методические сборники».

Применялся спецкурс в экспериментальных группах на классных часах, во внеклассной работе, в разделах предмета ОБЖ, на круглых столах и т. д.

Городская Программа обладает следующими отличительными чертами:

- мониторинг формирования воли посредством физического упражнения через учебные задания-ситуации в конце курса.
- введение индивидуального для каждого учащегося комплекса УГГ, включающего в себя дыхательную и пальце-кистевую гимнастику которая способствует улучшению работы клеток головного мозга. За основу взяты идеи В. Ф. Прядченко;
- определение контрольной и экспериментальной групп. Контрольная работает по методике комплексного мониторинга Б. Х. Ланды, экспериментальная вводит наши составляющие. Сравнительная характеристика показателей первого и второго тестирования;
- коррекция рабочих программ дисциплины «Физическая культура» в экспериментальных группах на первом этапе тестирования и по ходу работы;
- оценка учащегося по предмету «Физическая культура» по его личному приросту физических и функциональных качеств. Отказ от фиксированных нормативов;
- обязательная пульсометрия в начале каждого занятия – исключая несчастные случаи на уроках при выполнении физических упражнений и определяющая состояние здоровья на настоящий момент.

Результат зафиксирован в семи актах внедрения Программы (СОШ № 91, СОШ № 5, СОШ № 12, СОШ № 14, СОШ № 62, СОШ № 17, гимназия № 14).

Разработанная система теоретических занятий на основе спецкурса «Физическое упражнение как средство формирования воли и сверхволи будущего защитника Отечества» способствовала повышению мотивации учащихся к двигательной активности в течение учебного года.

Предложенные комплексы утренней гигиенической и пальце-кистевой гимнастики, используемые до учебных занятий, повысили эффективность умственной деятельности учащихся.

Мобильная коррекция рабочей программы дисциплины «Физическая культура» по данным мониторинга привела к приросту показателей физической подготовленности учащихся в среднем на 15 %.

Участники опубликовали свои промежуточные результаты во всероссийском методическом журнале «Спорт в школе» (СОШ № 14, Лицей № 2, СОШ № 91, СОШ № 32), муниципальной газете «Городские новости» (СОШ № 14, Лицей № 2) и Международной электронной научно-практической конференции «Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития» (25–26 мая 2012 Красноярск) на сайте Сибирского государственного аэрокосмического университета имени академика М. Ф. Решетнева (СОШ № 14, Лицей № 2, СОШ № 91).

С Красноярской программой «Мониторинг физического здоровья и физической подготовленности школьников» можно также ознакомиться по ссылке <http://krasobr.admkrsk.ru/doc.asp?id=3598> и в телерепортаже по адресу <http://www.trk7.ru/news/2011/12/19/12006.html>, а также в интернет-версии Красноярской газеты «Городские новости» (URL: <http://www.gornovosti.ru/tema/stadion/vkusnaya-kak-pitaniye21552.htm>; <http://gornovosti.ru/tema/stadion/neud-za-krugi-po-stadionu27719.htm>).

© Арутюнян Т. Г., 2013

Л. А. Беседина, А. О. Абросимов

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

ЗНАЧЕНИЕ, ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ И ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Рассмотрена роль физического воспитания и других форм направленного использования физической культуры в вузах.

Ключевые слова: физическое воспитание, подготовленность

The role of physical education and other forms of directed use of physical education in schools.

Keywords: physical education, preparedness.

В соответствии с законодательством высшая школа, решая задачи профессиональной подготовки, должна обеспечить и физическую подготовку студентов. Физическое воспитание студентов, таким образом, рассматривается как неотъемлемая, важная часть общего воспитания студенчества.

Роль физического воспитания и других форм направленного использования физической культуры в вузах многогранна. Технический прогресс, стремительное развитие науки и все возрастающее количество новой информации, необходимой современному специалисту, делают учебный труд студента все более интенсивным, напряженным. Соответственно возрастает значение физической культуры как средства оптимизации режима жизни, активного отдыха, сохранения и повышения работоспособности студентов на протяжении всего периода обучения в вузе. Наряду с этими средствами физической культуры обеспечивается общая и специальная физическая подготовка применительно к условиям будущей профессии.

Решая специфические задачи, физическое воспитание студенчества играет в то же время существенную роль в нравственном, волевом и эстетическом развитии, вносит значительный вклад в подготовку широкообразованных и всесторонне развитых специалистов.

Повышение роли направленного использования средств физической культуры в период обучения в вузе специалистов обусловлено, в частности, тем, что рабочий режим студента характеризуется малоподвижностью, однообразием рабочей позы на протяжении 10–12 ч. Физические упражнения в этих условиях – основной фактор противодействия отрицательным последствиям гиподинамии, а также умственной и нервно-эмоциональной нагрузки. Затраты времени на занятие физическими упражнениями при этом компенсируются благодаря повышению общей работоспособности, в том числе и умственной [1].

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности.

Задачи физического воспитания. В процессе физического воспитания студентов решаются следующие основные задачи:

- укрепление здоровья средствами физической культуры, формирование потребности в поддержании высокого уровня физической и умственной работоспособности, самоорганизации здорового образа жизни;
- освоение студентами теоретических знаний, спортивно-прикладных умений и навыков;
- повышение уровня физической подготовленности;
- совершенствование психомоторных способностей, обеспечивающих высокую производительность профессионально-технических действий;
- создание у студентов системного комплекса знаний, теоретических основ и практических навыков для реализации их потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании на производстве, в быту, семье и рациональной организации свободного времени с творческим освоением всех ценностей физической культуры;
- создание условий для полной реализации творческих способностей студента;
- нравственное, эстетическое, духовное и физическое развитие студентов в ходе учебного процесса, организованного на основе современных общенаучных и специальных технологий в области теории, методики и практики физической культуры и спорта [2].

Программа физического воспитания студентов. Физическое воспитание в режиме учебной работы студентов регламентируется учебными планами и программами, которые разрабатываются и утверждаются Министерством образования РФ. Государственная программа физического воспитания определяет обязательный для студентов всех вузов объем физкультурных знаний, двигательных умений и навыков и уровень развития физических качеств.

В программе по физическому воспитанию студентов можно выделить три основных раздела: теоретический, практический, контрольный.

Теоретический раздел. Материал раздела предусматривает овладение студентами системной научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания процессов функционирования физической культуры общества и личности, умение их активного, творческого использования для личностного и профессионального развития, организации здорового образа жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Знания сообщаются преподавателями кафедры в виде лекций. Лекционный курс читается по следующим темам: «Физическая культура и спорт в ВУЗах РФ», Организация и управление физическим воспитанием в вузах», «Здоровый образ жизни», «Врачебный контроль в системе физического воспитания», «Профессионально-прикладная физическая подготовка» и т. д.

Кроме того, студенты получают и углубляют знания на практических занятиях и путем самостоятельного изучения рекомендуемой литературы [3].

Практический раздел. Учебный материал данного раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей по формированию необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта.

Практический раздел программы реализуется на практических и учебно-тренировочных занятиях. Практический раздел предусматривает как обучение занимающихся новым двигательным действиям, так и воспитание физических качеств.

Контрольный раздел. Материал раздела направлен на дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов. Контрольные занятия

обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне освоения теоретических, практических и методических знаний и умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента [4].

В качестве критериев результативности разрабатываются зачетные требования и практические нормативы, тесты.

Обязательными тестами, определяющими физическую подготовленность студентов, являются: 1) бег на 100 м; 2) прыжок в длину с места; 3) поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (женщины), поднимание ног в висе до касания перекладины (мужчины); 4) подтягивание в висе лежа (женщины), подтягивание на перекладине (мужчины); 5) бег на 2 000 м (женщины), бег на 3 000 м (мужчины); 6) бег на 30 м; 7) количество метров, пробегаемых за 12 мин.

Тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в вуз, и в конце – как определяющие сдвиг за прошедший учебный год [5].

Библиографические ссылки

1. Теория и методики физического воспитания : учеб. для студ. факультета физ. культуры пед. ин-тов / под ред. Б. А. Ашмарина. М. : Просвещение, 2003.

2. Чермит К. Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы : учеб. пособие. М. : Сов. спорт, 2005.

3. Теория и методика физического воспитания : учеб. для ин-тов физ. культуры : в 2 т. / под общ. ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. М., 2003.

4. Программа физического воспитания студентов высших учебных заведений РБ. Минск, 2004.

5. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М. : Академия, 2005.

© Беседина Л. А., Абросимов А. О., 2013

Л. А. Беседина, А. О. Абросимов

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ

Рассматриваются методические основы физического воспитания в вузе и связь между физической и умственной работоспособностью.

Ключевые слова: упражнение, нагрузка, интенсивность.

The methodological basis of physical education in high school and the relationship between physical and mental performance.

Keywords: exercise, the load, intensity.

Многочисленными исследованиями установлено, что динамика умственной работоспособности у студентов на протяжении всего периода обучения в вузе зависит от объема физических нагрузок в режиме дня и учебной недели. Наблюдается тесная связь между физической и умственной работоспособностью. Повышение физической работоспособности при

систематических занятиях по физическому воспитанию сопровождается улучшением функционального состояния ЦНС (центральной нервной системы), что благоприятно отражается на умственной работоспособности студентов. Для ее поддержания и повышения наиболее эффективен двигательный режим в объеме 6–8 ч занятий в неделю [1]. Сочетание двигательных нагрузок с умственной деятельностью осуществляется эффективно, если учитываются следующие принципиальные положения.

1. Занятия физическими упражнениями (обязательные и самостоятельные), как правило, должны содержать в первой половине каждого семестра 70–75 % упражнений, направленных на развитие скоростных способностей, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости. Интенсивность нагрузки у студентов по ЧСС может достигать до 160–170 уд./мин.

Во второй половине каждого семестра примерно 70–75 % применяемых средств необходимо использовать для воспитания силы, общей и силовой выносливости. Причем интенсивность в этот период несколько снижается (ЧСС достигает до 150 уд./мин.). Такое построение учебных и самостоятельных занятий оказывает стимулирующее влияние на умственную работоспособность студентов [2].

2. На занятиях физического воспитания, проводимых на первой паре, целесообразно использовать нагрузки малой интенсивности (ЧСС – 110–150 уд./мин) или средней интенсивности (ЧСС в диапазоне 130–150 уд./мин). Оптимальная моторная плотность находится в пределах 50–60 %. Основное назначение таких занятий – обеспечение сокращения периода выработки в умственную деятельность, что в конечном счете стимулирует и удлиняет период высокой работоспособности и обеспечивает лучшее усвоение учебного материала. Занятия с такими нагрузками позволяют сохранить хорошую умственную активность до конца учебного дня, включая самоподготовку.

В случае, когда урок проводится на третьей-четвертой паре, ЧСС не должна превышать 150–60 уд./мин. Большие нагрузки для групп с невысокой физической подготовленностью планировать нецелесообразно.

3. Проведение физических занятий 2 раза в неделю с малотренированными студентами и нагрузками большой интенсивности существенно снижает умственную деятельность в течение учебной недели. Поэтому важно учитывать уровень физической подготовленности при планировании физических нагрузок, чтобы не привести к снижению умственной активности.

4. Занятия различными видами спорта по-разному оказывают воздействие на умственную работоспособность. Так, с одной стороны, игровые виды и единоборства предъявляют высокие требования к психике, что обусловлено повышенным функционированием эмоционально-психических механизмов. Следствием таких занятий является снижение умственной активности. С другой стороны, непродолжительные игровые эмоциональные нагрузки стимулируют учебную деятельность. Наилучший эффект достигается тогда, когда содержание физкультурных занятий достаточно разнообразно, а не монотонно.

5. В период экзаменационной сессии занятия желательно проводить не более двух раз в неделю на свежем воздухе с интенсивностью, сниженной до 60–70 % от обычного уровня. Целесообразно использовать упражнения циклического характера (плавание, лыжи, бег) [3].

Таким образом, направленность занятий физическими упражнениями в период сессии может быть по своему характеру как оздоровительно-профилактической (в основном для не спортсменов), так и поддерживающей (преимущественно для спортсменов).

В рамках учебной недели с целью обеспечения устойчивой умственной работоспособности рекомендуется следующая исходно-ориентировочная схема планирования занятий по физическому воспитанию:

– понедельник: занятия физическими упражнениями с целью активизации психофизического состояния организма студента;

- среда: занятия физическими упражнениями для поддержания работоспособности;
- пятница (или суббота): занятия физическими упражнениями с целью снятия недельного кумулятивного утомления.

Необходимо подчеркнуть, что лишь систематическое использование разнообразных средств физического воспитания создает объективные условия для оптимального проявления умственной работоспособности [4].

Основные направления работы по физическому воспитанию в вузе.

В физическом воспитании студентов можно выделить следующие основные направления: общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное, гигиеническое, оздоровительно-рекреативное, лечебное.

Общеподготовительное направление обеспечивает всестороннюю физическую подготовку студентов и поддержание ее на уровне требований государственной программы физического воспитания. Средства: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, легкая атлетика, плавание и др.

Спортивное направление обеспечивает специализированные систематические занятия одним из видов спорта в отделениях спортивного совершенствования, а также участие в спортивных соревнованиях с целью повышения уровня спортивного мастерства.

Профессионально-прикладное направление способствует использованию средств физического воспитания в системе научной организации труда. Последнее относится, прежде всего, к тем специальностям, профессиональная деятельность в пределах которых требует специфической физической подготовленности (геологов, специалистов воздушного и водного транспорта, представителей актерских специальностей, военных профессий и т. д.).

Гигиеническое направление предусматривает использование средств физического воспитания для восстановления работоспособности и укрепления здоровья. Средства: утренняя гигиеническая гимнастика, закаливание, рациональный режим учебы и отдыха, питание в соответствии с требованиями гигиены, оздоровительные прогулки и др.

Оздоровительно-рекреативное направление предусматривает использование средств физического воспитания при организации отдыха и культурного досуга в выходные дни и в период каникул для укрепления здоровья. Средства: туристические походы, экскурсии, подвижные игры и др.

Лечебное направление обеспечивает восстановление здоровья в целом или отдельных функций организма, сниженных либо утраченных в результате заболеваний, травм [5].

Библиографические ссылки

1. Теория и методики физического воспитания : учеб. для студ. факультетов физ. культуры пед. ин-тов / под ред. Б. А. Ашмарина. М. : Просвещение, 2003.
2. Чермит К. Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы : учеб. пособие. М. : Сов. спорт, 2005.
3. Теория и методика физического воспитания : учеб. для ин-тов физ. культуры : в 2 т. / под общ. ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. М., 2003.
4. Программа физического воспитания студентов высших учебных заведений РБ. Минск, 2004.
5. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М. : Академия, 2005.

© Беседина Л. А., Абросимов А. О., 2013

ОСОБЕННОСТИ СОЦИАЛИЗАЦИИ СОВРЕМЕННЫХ ПОДРОСТКОВ В СИСТЕМЕ КЛУБОВ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ

Рассматривается социализация современных подростков как важный фактор влияния на них обществом, наиболее эффективно этот процесс может идти через систему дополнительного образования, в частности, через клубы спортивных единоборств.

Ключевые слова: социализация подростков, спорт, клубы спортивных единоборств.

The socialization of teenagers is considered as an important factor of influence on them by society, the most effective, this process can go through further education, particularly through the clubs of combat sports.

Keywords: adolescent socialization, sports, combat sports clubs.

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.

По утверждению Л. И. Лубышевой, люди прошедшие «школу спорта», убеждены, что спорт помог им воспитать веру в свои силы и возможности, а также умение ими воспользоваться. Спорт учит идти на жертвы ради достижения цели. Уроки, усвоенные юными спортсменами на спортивном поле, затем, как правило, помогают и в жизни. Многие из спортсменов утверждают, что именно спорт сделал из них человека, способного быть личностью. Посредством спорта реализуется принцип современной жизни – «рассчитывать на самого себя». Это означает, что достижение успеха зависит, прежде всего, от личных, индивидуальных качеств – честолюбия, инициативы, трудолюбия, терпения, волевых навыков.

Физическая культура и спорт играют важную роль в формировании личности. Многие социальные ситуации проигрываются в спортивной деятельности, что позволяет спортсмену наработать для себя жизненный опыт, выстраивать особую систему ценностей и установок.

Придя в спортивную секцию или спортивный клуб, юный спортсмен попадает в новую социальную сферу: тренеры, судьи, спортивный коллектив – это новые агенты социализации, конкретные люди, ответственные за воспитание и образование, обучение культурным нормам и образцам поведения, обеспечивающие эффективное освоение новой социальной роли, в которой оказывается юный спортсмен.

Для каждого человека особенно важна первичная социализация, когда закладываются основные психофизические и нравственные качества личности. В первичной социализации спортсмена наряду с семьей, школой задействован социальный институт физической культуры и спорта. Среди агентов первичной социализации далеко не все играют одинаковую роль и обладают равным статусом. По отношению к ребенку, проходящему социализацию, родители занимают превосходящую позицию. Для юного спортсмена тренер также играет одну из ведущих ролей. В каком-то смысле, с одной стороны ровесники, а с другой родители и тренер воздействуют на юного спортсмена в противоположных направлениях. Тренер в данном случае усиливает позиции родителей в формировании базисных ценностей, а также регулирует сиюминутное поведение, ориентируя юного спортсмена на спортивный стиль жизни, достижения высоких результатов.

При всех разногласиях в интерпретации современного понятия социализации исходным пунктом для его введения является общеизвестное положение о том, что ребенок не рождается готовым социальным существом, со всем комплексом социально значимых качеств – знаний, умений, интересов, потребностей, ценностных ориентации, норм и образцов поведения и т. д.

Все эти качества, позволяющие человеческому индивиду функционировать в качестве полноправного члена общества; постепенно формируются у ребенка в ходе его социального развития, когда; он осваивает знания, накопленные обществом, учится выполнять различные социальные роли, каждая из которых включает множество культурных норм, правил и стереотипов поведения, принятых в его семье, в кругу друзей, в обществе в целом и т. д. Для характеристики этого процесса становления человеческого индивида как полноценного социального существа, для объяснения того, каким образом общество передает, а индивид осваивает социальный опыт человечества и тем самым из существа биологического превращается в: существо социальное, и вводится понятие социализации.

В современной педагогической и психологической литературе фактически общепризнано связывать образование, обучение и воспитание с педагогической деятельностью, под которой понимается сознательная, специально организуемая, целенаправленная деятельность, использующая: педагогические средства для передачи; и освоения социального опыта человечества, трансляции культуры и социальных норм, изменения воспитуемого в желательном направлении.

Однако в понимании конкретного содержания воспитания (равно как обучения и образования) существуют значительные разногласия.

Е. П. Ильин в своих исследованиях выделяет четыре смысла термина «воспитание». Воспитание понимают:

- в широком социальном смысле, когда речь идет о воздействии на человека социума в целом и всей окружающей действительности;
- широком педагогическом смысле, когда имеется в виду целенаправленная деятельность, охватывающая весь учебно-воспитательный процесс;
- узком педагогическом смысле, когда под воспитанием понимается специальная воспитательная работа;
- еще более узком значении, когда имеется в виду решение определенной задачи, связанной, например, с формированием нравственных качеств (нравственное воспитание), эстетических представлений и вкусов (эстетическое воспитание) и т. п. Другими словами, термин в этом случае обозначает участок приложения воспитательных усилий.

По-разному понимаются также образование и обучение в процессе спортивной деятельности. В одних случаях они отождествляются с воспитанием, в других – отличаются от него.

Мы солидарны с мнением В. И. Столярова, который полагает, что при определении содержания педагогической деятельности как специально организуемой, целенаправленной деятельности, направленной на изменение личности в желательном направлении, и введении понятий «воспитание», «образование» и «обучение» важно учитывать, что система характеристик личности включает в себя как минимум три крупных «блока»: информационный блок – система знаний; мотивационный блок – система мотивационных образований (желаний; стремлений, интересов, потребностей, установок и т. п.); операциональный блок – система умений, навыков (способностей), проявляемых в определенной деятельности.

Юный спортсмен, как и любой другой человек, переживает несколько стадий социализации. Классификацию стадий социализации спортсмена путем включения его в спортивную деятельность можно связать с этапами формирования его спортивной карьеры.

Если принять этот принцип, то можно выделить следующие стадии социализации:

- 1) включение в спортивную деятельность;
- 2) занятия детско-юношеским спортом;

- 3) переход из любительского в профессиональный спорт;
- 4) завершение спортивной карьеры и переход к другой карьере.

Для первой стадии социализации характерен период начала спортивной деятельности. В это время формируется интерес, ценностные ориентации на спортивные занятия, закладываются основы ценностного отношения к спортивной деятельности. Этот период очень важен для юного спортсмена. Новый круг общения, первая проба сил, первые победы и неудачи создают условия для формирования спортивного характера. Немногие дети могут успешно пройти этап спортивной подготовки. Более одной трети прекращают занятия спортом еще в детском возрасте. Однако оставшиеся в спорте юные спортсмены, совершенствуясь в спортивном мастерстве, вступают в новую фазу социальных отношений. Выезды на соревнования в другие города и страны, получение первых гонораров, спортивные победы позволяют спортсмену активно интегрироваться в общественную жизнь, усваивать образцы и нормы поведения, формировать социальные установки. Этот этап, как правило, связывается со второй стадией социализации спортсмена.

Возрастает количество соревнований, переезды, сборы, новые спортивные базы, тренировочный процесс, организуемый, как правило, за границей, формирует новый социальный опыт, создает новые ценности и ориентации. Большую роль в данной стадии социализации играют экономические отношения, которые складываются между спортсменом и тренером.

Третью стадию социализации символизирует расцвет спортивной карьеры. Спортсмен подчиняет образ жизни интересам спортивного клуба, команды, коллектива, который обеспечивает его эффективную спортивную подготовку. Наряду с тренером особое место в его жизни занимают массажисты, врачи, менеджеры.

Для четвертой стадии социализации характерны период завершения спортивной карьеры и переход к другой профессиональной карьере. Как правило, у спортсменов это один из сложных жизненных периодов. Решение закончить спортивную карьеру часто связывается с травмой, снижением спортивных результатов, отбором в сборные команды и т. д. Негативные ситуации провоцируют спортсмена на психологический кризис. Важную роль в преодолении негативных моментов в жизни спортсмена должны сыграть руководители спортшколы, руководство спортивных клубов, тренеры, близкое окружение.

При этом общество должно гарантировать спортсмену возможности эффективной социальной интеграции. Для решения этой проблемы необходимо создать правовую основу, законодательно утвердить статус профессионального спортсмена.

Физкультурно-спортивная деятельность в структуре спортивных клубов в наибольшей степени позволяет целенаправленно и эффективно воздействовать на все стороны, компоненты физического состояния юного спортсмена, включая разнообразные физические качества; двигательные способности, телосложение, здоровье и т. д., вносить в них нужные коррективы, исправлять дефекты и т. д., а также формировать связанные со всей этой деятельностью знания, умения, интересы, потребности, ценностные ориентации и т. д.

Важную роль она может играть и в формировании разнообразных психических качеств и способностей детей и молодежи, выступая: как, «школа воли», «школа эмоций», «школа характера», поскольку спортивные состязания и вся физкультурно-спортивная деятельность предъявляют высокие требования к проявлению волевых качеств и к саморегуляции.

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ПОТРЕБНОСТНО-МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В КЛУБАХ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ

Рассматривается современный спорт как форма улучшения потребностно-мотивационной сферы современных подростков, с другой стороны организация занятий спортом подростков в системе клубов спортивных единоборств повысит их социальную активность.

Ключевые слова: потребностно-мотивационная сфера, клубы спортивных единоборств, социальную активность подростков.

Modern sport is seen as a form of improvements need-motivational sphere of modern teenagers, on the other hand the organization of sports teenagers in the clubs of combat sports will increase their social activity.

Keywords: need-motivational sphere of combat sports clubs, social activity in adolescents.

В рамках анализа учреждений дополнительного образования спортивной направленности (клубов спортивных единоборств) как социально-педагогической системы важно определить их роль в рамках спортивной политики, выяснить, какие требования к ним предъявляют современная ситуация в стране, тенденции развития образования и физкультурно-спортивной деятельности, какие связанные с этим социально-педагогические функции они могут и должны выполнять, каков «механизм» выполнения этих функций и т. п. Показано, что важнейшая задача клубов спортивных единоборств как социально-педагогической системы – потребность подростков в занятиях физической культурой и спортом как составляющей часть их социальной деятельности.

В отечественной науке потребности рассматриваются в качестве источника и причины активности, деятельности человека. По утверждению А. Н. Леонтьева, потребности в своем возникновении и развитии проходят две стадии. Первая стадия характеризует потребность как внутреннее, скрытое условие деятельности. На этой стадии ценность, способная удовлетворить потребность, выступает как идеал, осуществление которого предполагает сопоставление знания о данной потребности со знанием реального мира, что содействует выбору средств для удовлетворения этой потребности. На второй стадии потребность – реальная сила, регулирующая конкретную деятельность человека. Здесь происходит опредмечивание потребности содержанием, поступающим из окружающей действительности.

Физкультурно-спортивная деятельность позволяет целенаправленно и эффективно воздействовать на все стороны, компоненты физического состояния человека, включая разнообразные физические качества, двигательные способности, телосложение, здоровье и т. д. Вносить в них нужные коррективы, исправлять дефекты и т. д., а также формировать связанные со всей этой деятельностью знания, умения, интересы, потребности, ценностные ориентации и т. д.

Обобщая мнение ведущих ученых (Л. И. Лубышева, В. К. Бальсевич, Н. И. Пономарев, В. И. Столяров и др.) по вопросам формирования потребностно-мотивационной сферы у современных подростков выделим несколько конкретных социальных факторов такой актуальности.

Во-первых, наметилась замедление роста социальной активности подростков в действующей системе физического воспитания и спорта. Во всяком случае, по данным многих исследований, включая общероссийский мониторинг здоровья, средний показатель здоровья нации заметно падает, что провоцирует рост интереса к теоретическим проблемам физической культуры и спорта.

Во-вторых, в силу заметной трансформации социальной структуры общества, в ней появляются заметные по объему и роли в жизни общества социальные слои населения, вообще не имеющие традиций физической культуры. Они вынуждено знакомятся с различными моделями физической культуры, при этом не всегда позитивно стимулируя их совершенствование.

В-третьих, внимание к физической культуре до некоторой степени определяется противоречием социальных подсистем спорта и физической подготовки. Разрыв между ними все более очевиден. Причем конъюнктурная ценность спорта для политического престижа страны явно очевидна, равно как и общая необходимость совершенствования всей системы физической культуры, без которой такой престиж не может быть стабильным.

В-четвертых, отметим существование общезначимых причин стабильного интереса к проблемам физической культуры. Она всегда была одним из аргументов выживания рода, обороноспособности нации, и ее способности воспроизводить рабочую силу, как необходимое условие совершенствования общества.

Кроме того, по мнению В. И. Столярова и Л. И. Лубышевой существует и ряд очевидных социально-демографических факторов роста актуальности проблем физической культуры в жизни современного российского общества: заметное старение населения, распространение гиподинамии, ухудшение генетического фонда нации.

Уровень развития физической культуры и спорта, здоровье, активное долголетие являются важнейшими предпосылками реализации человеческого потенциала.

Анализ современной литературы по организации физического воспитания детей в современной школе и системе дополнительного образования в настоящее время показывает существенные недостатки. Работа проводится по единой жестко регламентированной системе, что приводит к единообразию форм, методов и средств, ограничивает возможности педагогического творчества, затрудняет индивидуализацию педагогического воздействия согласно особенностям развития ребенка. Сложившаяся образовательная система не обеспечивает в полной мере созревание и формирование основных физиологических и психологических функций организма у подростков. Кроме того, структура, содержание и методика проведения физкультурных и спортивных занятий направлена главным образом на освоение конкретного объема двигательных навыков и практически не уделяет должного внимания целостному развитию организма.

Односторонность сложившейся системы физкультурно-спортивной работы проявляется и в том, что если ставится общая задача выйти за рамки физического воспитания, использовать физкультуру и спорт для эстетического, нравственного, экологического воспитания, для отдыха и т. д., то чаще всего для этих разнообразных целей используется один и тот же набор физических упражнений, видов спорта, спортивных соревнований и форм их организации физкультурных и спортивных занятий.

В. И. Столяров в своих работах, так формулирует основные задачи физкультурно-спортивной работы с детским населением нашей страны:

- 1) приобщить различные группы детского населения к активным занятиям физкультурой и спортом;
- 2) получить максимально полный социально-педагогический и культурный эффект от этих занятий.

В ходе социологических исследований (Л. И. Лубышева, В. К. Бальсевич, В. И. Столяров, А. Т. Паршикови др.) выявлено, что подавляющее большинство респондентов в качестве основных причин своей физкультурно-спортивной пассивности указывают отсутствие свободного времени и условий для занятий. На основе этого многие исследователи делают вывод о том, что именно эти причины являются основными барьерами на пути включения населения в активные занятия физкультурой и спортом.

Основной задачей первого этапа проводимого нами педагогического эксперимента явилось выявление причин низкой значимости и привлекательности для подростков физкультурно-спортивной деятельности, что, по мнению ведущих специалистов (В. Е. Петрова, Р. А. Пилюян, Н. И. Пономарев, П. А. Рудик и др.) низкий уровень общей культуры является ведущим фактором и низкой социальной активности подростков.

В процессе нашего исследования мы выделили ряд факторов существенно снижающих значимость физкультурно-спортивной деятельности для подростков.

Первый фактор, необходимость учета широко распространенные в общественном сознании стереотипы – представление о том, что вся ценность занятий физическими упражнениями и спортом сводится лишь к их воздействию на здоровье, мнение о негативном влиянии спорта на духовную культуру людей, укоренившийся в общественном сознании физически крепкого, здорового хорошо физически развитого человека, но с ограниченным интеллектом, узким культурным кругозором.

Так, при ответе на вопрос об оздоровительной значимости занятий физическими упражнениями только 6,6 % опрошенных нами 12–14-летних подростков считает, что для сохранения хорошего физического состояния и здоровья в течение длительного времени обязательно заниматься физическими упражнениями. При этом лишь 9,5 % этих же подростков придерживается мнения о том, что эти занятия не нужны тем людям, которые получают существенную физическую нагрузку на производстве или в домашних условиях.

Анализ отношения в данной проблеме юных спортсменов показал, что 87,5 % опрошенных включают систематическое использование физических упражнений в число важнейших средств, которые необходимы для сохранения и укрепления здоровья. Но в то же время 94 % юных спортсменов придерживаются мнения, что нельзя в течение длительного времени сохранять хорошую физическую форму, самочувствие и здоровье, не занимаясь физическими упражнениями и спортом.

Совсем иначе подростки оценивают возможности физкультурно-спортивных занятий в плане их воздействия на духовное (интеллектуальное, нравственное, эстетическое и т. п.) развитие человека. Лишь одна четвертая часть (23,4 %) опрошенных подростков признает возможность интеллектуального и нравственного совершенствования личности на основе занятий спортом. Одна треть (31,7 %) подростков не уверена в возможности развития интеллектуальных способностей человека, а одна пятая (19,6 %) в совершенствовании его нравственных качеств с помощью спорта. Определенная часть респондентов – 13,5 % считает невозможным применительно к интеллектуальным способностям воздействия на них физических упражнений, а 23 % – к нравственным качествам, 12,8 % не только признает возможность развития негативных нравственных качеств в результате занятий спортом, но и считает это неизбежным.

Очень низко опрошенные подростки оценивают потенциал спорта в развитии общей культуры личности: 21,5 % подростков сомневаются в том, что спорт обладает такими возможностями; 15 % подростков уверены в том, что на основе активных занятий спортом невозможно повысить общую культуру человека; 64,5 % придерживаются мнения о том, что занятия спортом приводят к понижению общей культуры тех, кто включен в эти занятия; 53,6 % считают, что этого негативного влияния занятий спортом можно избежать, а, по мнению 33,1 %, – это очень трудно (практически невозможно) сделать.

Определенный интерес вызывает анализ отношения к физкультурно-спортивной деятельности подростков длительное время занимающихся спортом (на примере Академии спортивных единоборств г. Тамбова). Из числа опрошенных юных спортсменов лишь половина признает возможность положительного воздействия занятий спортом на эстетические способности, причем, 17,5 % считает, что занятия спортом негативно влияют на эстетические способности, а 32,5 % придерживаются мнения о «нейтральной позиции» занятий спортом в этом плане. Возможность положительного воздействия занятий спортом на нравственный облик признает лишь 77,5 % юных спортсменов, а на уровень культуры – только 63 %, причем, 7,5 % из них придерживаются мнения о негативном воздействии занятий спортом в этом плане, а 15 % – об отсутствии какого-либо влияния занятий спортом на интеллектуальные и эстетические стороны личности. По мнению большинства (92,5 %) юных спортсменов, такой эффект воздействия занятий спортом не случаен. С их точки зрения, такое же воздействие на личность человека имеет место и применительно к другим видам спорта.

МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Проведен краткий анализ реализации Красноярской городской программы «Мониторинг физического здоровья и физической подготовленности школьников» в Лицее № 11 г. Красноярска.

Ключевые слова: мониторинг, здоровье, подготовленность, тест, физическая, воля, гимнастика, учащиеся, упражнение.

A brief analysis of the Krasnoyarsk city program “Monitoring of physical health and physical fitness of students” at the Lyceum № 11 in Krasnoyarsk.

Keywords: monitoring, health, fitness, test, physical, will, gymnastics, students, exercise.

В 2012–2013 учебном году наш лицей включился в Красноярскую городскую программу «Мониторинг физического здоровья и физической подготовленности школьников» – разработчик, научный руководитель и консультант Т. Г. Арутюнян.

Целью программы, является проведение и анализ мониторинга физического здоровья и физической подготовленности школьников.

Для проведения мониторинга было выбрано две группы учащихся – контрольная (4 «Д» класс) и экспериментальная (4 «Э» класс). Мониторинг физического здоровья учащихся включает в себя ряд тестов по оценке физической подготовленности школьников и данные физического здоровья и функциональной подготовленности. В течение учебного года проведено два тестирования показателей здоровья и физической подготовленности учащихся, полученные данные зафиксированы в карты тестирования групп. В экспериментальной группе в учебном году дополнительно реализован спецкурс «Физическое упражнение как средство воспитания воли и сверхволи будущего Защитника Отечества» (автор Т. Г. Арутюнян), также в данной группе проводилась пальце – кистевая гимнастика и пульсометрия. В каждой группе, как и у всех учащихся лицея, ежедневно в 8.30 проводилась утренняя зарядка в течение 6–8 мин.

Совместно с медицинскими работниками лицея были выявлены данные о физическом здоровье учащихся, с целью формирования информационного банка данных об индивидуальном состоянии физической подготовленности обучающихся по классам. Анализ физического здоровья учащихся показал, что 12 % учащихся, имеют рекомендации для занятий в группах лечебной физкультуры, дети имеют разные диагнозы состояния физического здоровья – сколиоз, нарушение осанки, лишний вес, сердечно сосудистые заболевания, астма. Наиболее распространенный диагноз нарушение осанки. В обучении детей имеющих ограничения по состоянию здоровья, применялся индивидуальный подход при выполнении физических упражнений и заданий.

В начале эксперимента средний бал успеваемости учащихся составлял, в 4 «Д» – 4,4 %; 4 «Э» – 4,6 %, показатели разнятся на 2,6 %. В конце эксперимента, средний бал успеваемости в 4 «Э» классе повысился на 0,25 %, в 4 «Д» классе, средний бал стал больше на 0,18 %.

Сравнение показателей классов в конце учебного года выявило, что в экспериментальном классе 4 «Э» средний бал успеваемости 4,8 % (табл. 1), а в контрольном 4 «Д» – 4,58 %.

После реализации программы мониторинга физического здоровья и подготовленности учащихся в экспериментальном классе успеваемость улучшилась на 0,38 % в сравнении с контрольным классом, так как в нем велся теоретический курс «Физическое упражнение как средство воспитания воли и сверхволи будущего Защитника Отечества», пальце-кистевая гимнастика и пульсометрия.

Успеваемость 4 «Э» класса, экспериментальная группа

Период	Количество учащихся	Оценки			% успеваемости	% качества	Средний балл	Обученность	План	Факт
		5	4	3						
1 четверть	24	15	9	0	100	100	4,6	86,5	24	24
2 четверть	23	14	7	2	100	91,3	4,5	83,13	24	24
3 четверть	24	20	4	0	100	100	4,8	94	30	29
4 четверть	23	18	5	0	100	100	4,8	92,17	24	24
Год	23	18	5	0	100	100	4,8	92,17	102	101

Успеваемость учащихся 4 «Э» класса на конец года в сравнении с первой четвертью улучшилась. Так, при 100 % успеваемости качество обученности стало на 5,67 % выше, средний бал вырос на 0,25 %.

Показатели физического здоровья и развития фиксировались в листах здоровья учащихся. По показателям физкультурной группы здоровья, учащиеся класса разделены на группы (табл. 2).

Группы учащихся 4 «Э» класса по показателям здоровья









Всего человек в классе на начало года	Основная группа здоровья	Подготовительная группа здоровья	Специальная группа здоровья
25	14	8	3

В начале учебного года трое учащихся имеющих специальную группу здоровья посещали занятия физкультуры без физической активности на уроке. Ребятам давались индивидуальные задания для выполнения их дома. Например, разучить комплекс упражнений лечебной гимнастики или написать доклад, реферат по изучаемому разделу физкультуры. В середине учебного года после проведения теоретических занятий по изучению волевых качеств, как средства достижения физических результатов, проведения пальце – кистевой гимнастики, проведения контрольных замеров пульсометрии, ребята стали активно включаться в работу на уроке. К примеру, при занятиях лыжной подготовкой и коньками все ученики занимались с удовольствием. Ребята со специальной группы по заявлению родителей начали заниматься в основной группе и успешно овладевали двигательными навыками по лыжной и коньковой подготовке. В четвертой четверти, как правило, закрепляется курс «Легкая атлетика» и «Спортивные подвижные игры», на таких уроках с учениками мы занимались совершенствованием физических качеств. При проведении проверочного упражнения на умение управлять скоростью бега, для четвероклассников было дано задание: пробежать 30 м с максимальной скоростью. Ученики экспериментальной группы смогли показать правильный темп лучше контрольной группы, так как они овладели умением регулировать и управлять своими движениями на теоретических занятиях. Трое учащихся экспериментальной группы улучшили свои результаты в сравнении с первым тестированием. В упражнении на выносливость, бег 1 000 м, 8 четвероклассников экспериментальной группы улучшили свои показатели. При тестировании силовых качеств физической подготовленности, выявлено, что в упражнении «Сгибание рук в упоре лежа на полу» – 11 учащихся улучшили показатели, в упражнении «Поднимание туловища из положения, лежа на полу» – 9 учащихся, так же повысили результат. В скоростно-силовых упражнениях 4 ученика экспериментальной группы повысили результаты, в «Прыжке в длину с места». Так же учащиеся эксперимента научились измерять пульс в состоянии покоя, после нагрузки, повысились знания по самоконтролю за состоянием физического здоровья, ребята стали более упорно, большей мотивацией выполнять тестовые и другие физические упражнения. В соревнованиях на Кубок лица, экспериментальному классу повезло меньше, потому как призовые места

занимали 3 раза, по игре «Пионербол»; «Снайпер»; «Аты-баты, шли солдаты!» – 2 место, Кубок лица, класс не завоевывал (табл. 3).

Таблица 3

**Кубок лица 2013. Таблица результатов участия
в соревнованиях учащихся 4 классов**

Класс	22.10–27.10.12 Соревнования по игре «Снайпер» среди учащихся 4 классов, в рамках «Кубка лица 2013»	19.11.12–24.11.12 Соревнования по пионерболу среди учащихся 4 классов в рамках «Кубка лица 2013»	05.12.12 Соревнования по шорт-треку	28.02.12 Смотр-конкурс песни и строя, посвященный Дню Защитника Отечества «Аты-баты, шли солдаты!»	01.04. -12.04.13 Первенство лица по баскетболу среди учащихся 4 классов в рамках «Кубка лица 2013»	13.05–23.05.13 Первенство лица по бейсболу среди учащихся 4 классов в рамках «Кубка лица 2013»	Итоги
	1	5	6	7	9	10	11
4 «А»	3 место	2 место (д)	–	4 место	1 место (м)  1 место (д) 	4 место	2-кратный обладатель кубка
4 «Б»	1 место 	3 место (д) 1 место (м) 	10 участ- ников	1 место 	2 место (м) 4 место (д)	1 место 	4-кратный обладатель кубка 
4 «В»	5 место	–	1 участ- ник	3 место	3 место (м) 2 место (д)	3 место	–
4 «Д»	4 место	1 место (д)  3 место (м)	7 участ- ников	2 место	4 место (м) 3 место (д)	2 место	1-кратный обладатель кубка
4 «Э»	2 место	2 место (м)	–	2 место	–	–	–

Примечание. д – девочки; м – мальчики.

Исключая несчастные случаи на уроках при выполнении физических упражнений, определяя состояние здоровья на данный момент, мы с учениками экспериментальной группы в течение учебного года следили за сердцебиением своего организма, измеряли пульс перед началом занятий. Измерение пульса производилось утром в 8.30, на теоретическом занятии спецкурса, и перед началом уроком физкультуры (табл. 4).

Успеваемость учащихся 4 «Д» класса в сравнении с 1 четвертью, в 4 четверти улучшилась (табл. 5). Так, при 100 % успеваемости, качество обученности стало на 5,16 % выше, средний бал вырос на 1,8. По показателям физкультурной группы, учащиеся класса разделены на группы (табл. 6).

Таблица 4

Данные пульсометрии экспериментальной группы (4 «Э» класс)

ФИО	14.11	21.11	28.11	05.12	12.11	19.12	16.01	30.01	20.02
Софья А.	90	84	96	84	88	100	88	78	80
Илья Б.	–	–	108	90	90	108	–	112	88
Лев Б.	78	80	74	86	–	–	70	78	88
Дмитрий В.	102	88	80	92	84	80	90	60	98
Максим Г.	56	84	72	88	80	64	86	60	62
Полина К.	98	90	80	98	92	108	114	112	110
Ксения К.	–	–	–	–	–	–	88	80	–
Екатерина К.	62	74	88	64	80	76	88	56	100
Анна Л.	78	–	94	–	70	86	70	–	86
Артем М.	74	76	68	74	74	–	–	70	80
Петр М.	114	104	68	82	102	–	104	86	–
Владислав М.	72	72	80	68	60	62	56	70	80
Руслан М.	90	112	88	130	136	–	106	125	140
Михаил М.	86	–	68	86	68	70	98	64	76
Айдай М.	80	76	–	–	80	96	88	70	94
Алина О.	–	70	112	104	112	116	97	60	84
Андрей П.	80	92	92	92	–	–	96	92	92
Александр П.	52	100	–	80	60	80	106	110	–
Александра П.	–	–	88	82	82	88	–	88	–
Надежда Т.	82	80	–	80	100	96	60		–
Милана Т.	86	90	82	86	98	88	118		80
Камилла Х.	92	82	98	–	122	–	154	130	134
Владислав Ч.	60	80	74	68	88	–	96	66	100
Магомедмирза Ш.	112	112	78	110	110	–	96		–

Таблица 5

Успеваемость 4 «Д» класса (контрольная группа)

Период	Количество учащихся	Оценки			% успеваемости	% качества	Средний балл	Обученность	План	Факт
		5	4	3						
1 четверть	25	11	14	0	100	100	4,4	79,84	24	24
2 четверть	25	20	4	0	100	100	4,83	94,00	24	24
3 четверть	24	20	4	0	100	100	4,83	94,00	30	29
4 четверть	24	13	11	0	100	100	4,63	83,5	24	24
Год	24	14	10	0	100	100	4,58	85,00	102	101

Таблица 6

Группы учащихся 4 «Д» класса по показателям здоровья

Всего человек в классе на начало года	Основная группа здоровья	Подготовительная группа здоровья	Специальная группа здоровья
25	16	8	1

Дети, имеющие специальную группу здоровья в контрольной группе, не занимались, но выполняли работу в написании рефератов по изучаемым разделам физкультуры (других данных нет).

В целом ученики экспериментальной группы лучше овладели общеучебными умениями, так как могли лучше анализировать двигательные действия. Изучив примеры проявления волевых качеств по спецкурсу «Физическое упражнение как средство воспитания воли и сверхволи будущего Защитника Отечества», на опыте выдающихся спортсменов, ребята ранее не занимавшиеся, стали заниматься в основной группе. Так, например, трое учащихся 4 «Э» класса в начале эксперимента очень часто болели и не посещали занятия, после реализации спецкурса, дети были включены в работу на уроке и старались выполнять тестовые и другие задания вместе со всеми получая заряд бодрости и хорошего настроения. По данным тестирования экспериментальной группы, в первом этапе тестирования приняло участие 16 человек, во втором тестировании 19 учащихся. Наблюдается тенденция укрепления здоровья учащихся основанная на том, что нет болеющих детей, которые бы пропускали уроки или часто болели.

Красноярская городская программа «Мониторинг физического здоровья и физической подготовленности школьников» внедрена в 2012–2013 учебном году в учебный процесс 4 «Э» класса, МБОУ ОУ Лицея № 11, с использованием теоретических положений и методических разработок Т. Г. Арутюняна со следующим положительным эффектом:

1. Разработанная система теоретических занятий на основе спецкурса «Физическое упражнение как средство формирования воли и сверхволи будущего защитника Отечества» способствовала повышению мотивации учащихся к двигательной активности в течение учебного года.

2. Предложенные комплексы утренней гигиенической и пальце-кистевой гимнастики, используемые до учебных занятий, повысили эффективность умственной деятельности учащихся.

3. Мобильная коррекция рабочей программы дисциплины «Физическая культура» по данным мониторинга привела к приросту показателей физической подготовленности учащихся в среднем на 13 %.

4. Провидимая пульсометрия в экспериментальной группе способствовала повышению знаний и умений в области контроля и самоконтроля за состоянием своего здоровья.

© Буторин Р. Н., 2013

Н. В. Гефт

Штуттгартский боксерский клуб «Goldblau–Stuttgart», Германия, Штуттгарт

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ БОКСЕРОВ

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, и другим показателям. Средства для развития выносливости у боксеров Штуттгартского боксерского клуба «Goldblau–Stuttgart» разнообразны и включают легкоатлетические пробежки.

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

On the status and capabilities of endurance can be judged by the minute volume of respiration, the maximum pulmonary ventilation, lung capacity, cardiac and stroke volume of the heart, heart rate, and other indicators. Funds for the development of endurance in boxers boxing club Stuttgart «Goldblau–Stuttgart» are diverse and include jogging track and field.

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

Основу содержания спортивной тренировки составляет физическая подготовка спортсмена. Это процесс развития физических способностей, необходимых в спортивной деятельности. Физическая подготовка неразрывно связана с повышением общего уровня функциональных возможностей организма, разносторонним физическим развитием, укреплением здоровья.

Современный бокс предъявляет высокие требования к физической подготовке спортсменов. Ведущим боксерам приходится участвовать подряд в двух турнирах (с перерывом в три-четыре 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 легкой атлетикой и другими видами спорта.

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. Известно, что 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 занятия легкой атлетикой. А именно пробежки на спринтерские, средние и стайерские дистанции. 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 легкой атлетикой. Развитие грудной клетки, ритмичное дыхание все это способствует в конечном итоге достижению высоких спортивных результатов боксеров.

В Штутгартском боксерском клубе «Goldblau – Stuttgart» практикуются свободные пробежки после специализированной тренировки или тренировки по общей физической подготовке как средство восстановления организма после больших нагрузок.

© Гефт Н. В., 2013

А. О. Гибадуллина, О. В. Соколова
Лесосибирский педагогический институт –
филиал Сибирского федерального университета, Россия Лесосибирск

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПОДГОТОВКЕ БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ

Рассматривается роль физической культуры для подготовки учителя-предметника.

Ключевые слова: физическая культура, студент педагогического института, физкультурно-оздоровительные мероприятия, школьник.

Examines the role of physical education for the preparation of subject teachers.

Keywords: physical education, student teacher training college, physcultural and recreational activities, a schoolboy.

Физическая культура выступает как необходимая часть образа жизни студентов. Она представляет собой неотъемлемую часть общечеловеческой культуры, является областью удовлетворения жизненно необходимых потребностей в двигательной деятельности, обеспечивает методы и средства реализации стратегической задачи становления гармонической личности – ее физического совершенства, играет одну из первостепенных ролей в решении проблемы развития и рационального использования свободного времени.

Физическая подготовленность выступает не только как личностная, но и как социальная ценность. Физическое совершенство отражает такую степень физического развития студента, его двигательных навыков и умений, которая позволяет ему наиболее полно реализовать

свои творческие возможности. Поэтому физическое совершенство является не просто желательным качеством будущего учителя, а необходимым элементом его личностной структуры, необходимым условием построения и развития общественных отношений.

Физкультурно-спортивная деятельность, в которую вовлекаются студенты в процессе физического воспитания, будучи конкретной, на себя направленной деятельностью индивида, является одним из эффективных механизмов слияния общественного и личного интересов, формирования общественно необходимых индивидуальных потребностей.

Физическая культура служит важнейшим фактором становления активной жизненной позиции, поскольку социальная активность, развивающаяся на ее основе, переносится на другие сферы жизнедеятельности – общественную, учебную, трудовую и т. д. В ряде исследований установлено, что у студентов, включенных в систематические занятия физической культурой и спортом и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие престижных установок, высокий жизненный тонус. Они в большей мере коммуникабельны, выражают готовность к содружеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики. У них наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, им в большей степени свойствен оптимизм, энергия, среди них больше настойчивых, решительных людей, умеющих повести за собой коллектив. Этой группе студентов в большей степени присущи чувство долга, добросовестность, собранность. Они успешно взаимодействуют в работе, требующей постоянства, напряжение, свободнее вступают в контакты, более находчивы, среди них чаще встречаются лидеры, им легче удается самоконтроль.

Эти данные подчеркивают основательное положительное воздействие систематических занятий физической культурой и спортом на характерологические особенности личности студентов.

Чтобы решить проблему творческого внедрения физической культуры в образ жизни студентов, необходимо создавать у молодежи предпосылки для преобразования процессов воспитания и самовоспитания, совершенствовать способность использовать приобретенные учения и навыки, базирующиеся на психофизиологических и морфологических особенностях организма. Необходимо довести до сознания каждого студента теоретические основы, научные знания в области перестройки физической культуры. Это усилит мировоззренческую направленность предмета и формирует познавательную активность студенческой молодежи в данной сфере.

Существует потребность общества в воспитании здорового образованного молодого поколения. В этой связи возникают новые требования к будущему учителю-предметнику, суть которых можно выразить так: обучаясь в педагогическом вузе, каждый студент должен овладеть не только своей узкой специальностью, но и навыком организации физкультурно-оздоровительной работы.

Необходимость формирования умений и навыков физкультурно-оздоровительной работы у будущего школьного учителя вызвана ухудшением здоровья школьников и студентов, более сложными образовательными задачами, стоящими перед учителями в современной школе, повышенными требованиями, связанными с трудностями обучения и воспитания молодежи, приобщение их к здоровому образу жизни.

Низкая грамотность учителей общеобразовательных школ в области физического воспитания порождает потребность изменения в системе профессиональной подготовки будущих учителей в педагогическом вузе. Всем ясно, что научить чему-либо можно только здорового ученика. Поэтому учитель школы обязан уметь поддерживать здоровье своих учеников, вести здоровый образ жизни, быть образцом для подражания.

Н. В. Гущина, С. Н. Ключникова
Ульяновский государственный педагогический университет
имени И. Н. Ульянова, Россия, Ульяновск

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У КАРАТИСТОВ 7–10 ЛЕТ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

В единоборствах развитие гибкости необходимо для раскрытия возможностей своего тела, для более выразительного исполнения технических элементов и совершенного владения своим телом. Хорошее владение гибкостью значительно обогащает и расширяет рамки движения спортсмена, позволяет в совершенстве овладеть новыми и сложными формами технических действий.

Ключевые слова: методика, гибкость, каратэ, техническая подготовленность.

In single combats development of flexibility is necessary for disclosure of opportunities of the body, for more expressive execution of technical elements and perfect possession of the body. Good possession of flexibility considerably enriches and expands a framework of movement of the athlete, allows to seize in perfection new and difficult forms of technical actions.

Keywords: technique, flexibility, karate, technical readiness.

Борьба каратэ характеризуется нестандартными, ациклическими двигательными действиями переменной интенсивности, для которых свойственны значительные проявления скоростно-силовых и силовых качеств спортсмена. В последнее десятилетие восточные единоборства приобрели широкое распространение в Российской Федерации. Особенно популярны они среди подростков, юношей, молодежи. Как показал анализ литературных источников, большинство специалистов полагают, что эффективная методика спортивной тренировки на этапе начальных занятий во многом определяет успех всей многолетней подготовки.

Необходимость непрерывного роста результатов требует поиска новых форм, средств, методов работы с детьми. Целенаправленная многолетняя подготовка и воспитание мастеров высокого класса – это самый сложный процесс, успех которого определяется целым рядом факторов. Одним из таких факторов является развитие гибкости и выявления более эффективных способов, средств, методов, при помощи которых можно за минимальный промежуток времени достичь наивысшего результата. Поэтому развитие гибкости приобретает важное значение и является одной из значимых задач учебно-тренировочного процесса.

Целью данного исследования является теоретическое и практическое обоснование развития гибкости у детей 7–10 лет, занимающихся каратэ. Для достижения цели исследования нами были поставлены следующие задачи:

- 1) разработать методику развития гибкости у каратистов 7–10 лет;
- 2) определить эффективность разработанной методики развития гибкости у детей 7–10 лет, занимающихся каратэ.

Для решения поставленных задач были определены следующие методы исследования: анализ научно – методической литературы, педагогическое наблюдение, контрольные испытания, метод экспертных оценок, педагогический эксперимент, метод математической статистики.

Педагогический эксперимент проводился на базе МОУ СОШ № 59 города Ульяновска. В нем принимали участие мальчики 7–10 лет, занимающиеся в секции каратэ. Были организованы контрольные и экспериментальные группы. Учебно-тренировочные занятия в КГ и ЭГ проходили в соответствии с учебной программой и состояли из подготовительной, основной и заключительной частей.

Основной задачей педагогического эксперимента являлось совершенствование методики развития гибкости, на основе полученных результатов собственных исследований.

Занятия с детьми ЭГ проводились на основе разработанной нами методики развития гибкости. Дозировка упражнений, направленных на развитие гибкости, была небольшой, но упражнения применялись систематически, на каждом занятии. Также эти упражнения включались в утреннюю гимнастику. Прежде чем приступить к упражнениям на повышение подвижности суставов, проводилась разминка для разогревания мышц. Упражнения на растягивание давали эффект, если их повторяли до появления ощущения легкой болезненности.

Основными средствами развития гибкости являлись упражнения на растягивание, которые могли быть динамического (пружинистые, маховые, и т. п.) и статического (сохранения максимальной амплитуды при различных позах) характера. При выполнении заданий на гибкость перед ребенком ставилась конкретная цель, скажем, дотянуться рукой до определенной точки или предмета. Подобный прием позволяет достичь большей амплитуды движений.

Основным методом развития гибкости является повторный метод, где упражнения на растягивание выполнялись сериями по 10–12 повторений в каждой. Амплитуда движений увеличивалась от серии к серии. Подобные упражнения давали наибольший эффект, и если дети ежедневно выполняли и дома и не пропускали тренировок. На тренировках 40 % времени уделялось развитию гибкости. Применялось следующее соотношение в использовании упражнений на развитие гибкости: 50 % – активные; 30 % – пассивные; 20 % – статические.

Занятия проводились 3 раза в неделю, использовалась система домашнего задания, которая включала в себя: упражнения, направленные на развитие гибкости позвоночника, в тазобедренных и голеностопных суставах, подколенных связок, а также, прыжки через скакалку. Для развития гибкости в учебно-тренировочном процессе применялись упражнения скоростно-силового характера: пружинистые движения, махи с последующим удержанием ног. При этом если упражнения выполнялись с отягощением, вес отягощения не должен был снижать скорость выполнения махов или пружинистых движений (отягощения не превышало 2–3 % от веса тела гимнастки). В качестве методов совершенствования гибкости использовались игровой и соревновательные методы (кто сумеет наклониться ниже; кто, не сгибая колени, сумеет поднять с пола обеими руками плоский предмет и т. д.).

Результаты, полученные до педагогического эксперимента свидетельствовали примерно об одинаковом уровне развития ($p > 0,05$) (см. таблицу). За время эксперимента у испытуемых обеих групп наблюдалось существенное повышение показателей гибкости и технической подготовленности.

**Динамика показателей уровня развития гибкости
каратистов 7-10 лет ($X \pm Sx$)**

Тестовые упражнения	До педагогического эксперимента	После педагогического эксперимента
Шпагат, балл	$2,86 \pm 0,08$ $2,96 \pm 0,09$	$3,31 \pm 0,24$ $4,22 \pm 0,12^*$
Шпагат правой, балл	$2,91 \pm 0,08$ $2,76 \pm 0,07$	$3,58 \pm 0,24$ $4,45 \pm 0,10^*$
Шпагат левой, балл	$2,35 \pm 0,04$ $2,41 \pm 0,04$	$3,58 \pm 0,24$ $4,14 \pm 0,19^*$
Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке, см	$3,85 \pm 0,07$ $3,69 \pm 0,08$	$5,57 \pm 0,20$ $6,73 \pm 0,17^*$

Примечание. В числителе показатели КГ ($n = 8$ человек), в знаменателе – ЭГ ($n = 8$ человек);
* – $p < 0,05$.

Сравнительный анализ выявил, что испытуемые ЭГ отличаются более высокими темпами развития гибкости.

Уровень развития подвижности в тазобедренном суставе определялся с помощью контрольного упражнения – «шпагат» по пятибалльной шкале. Анализ результатов исследования после проведения педагогического эксперимента, свидетельствует о повышении уровня развития гибкости у испытуемых обеих групп. Однако в ЭГ прирост результатов был существенно выше. Шпагат (правой) у занимающихся в КГ увеличился на 18,1 %, а в ЭГ на 35,0 %; шпагат (левой) в КГ на 33,9 %, а в ЭГ – на 39,9 %, шпагат в КГ увеличился лишь на 13,6 %, а у занимающихся в ЭГ – на 29,8 % ($p < 0,05$).

Уровень технической подготовленности каратистов 7–10 лет определялся при помощи ката ногами (Сокуги). Технику выполнения специальных упражнений, демонстрируемую испытуемыми, оценивала экспертной комиссией по 5-балльной шкале в соответствии с разработанными критериями:

5 баллов – выставлялось за точное и безошибочное выполнение комбинации;

4 балла – незначительные ошибки в технике исполнения;

3 балла – существенное отклонение от безошибочного исполнения;

2 балла – когда движение не выполнено в соответствии с необходимым перемещением любой части тела или требуемого положения;

1 балл – занимающийся часто допускал ошибки, выполнял комбинацию ни в той последовательности.

Оценивались способность демонстрировать движения с максимальной точностью, способность поддерживать правильную позу и осанку, активная и пассивная гибкость, мышечная выносливость.

Изучение уровня технической подготовленности выявило, что испытуемые обеих групп в начале эксперимента существенно не различались между собой ($p > 0,05$).

Так средний балл в КГ на протяжении всего педагогического эксперимента незначительно увеличился: исходная оценка составила $2,75 \pm 0,09$ балла, в конце педагогического эксперимента стала $3,04 \pm 0,10$ балла. У занимающихся ЭГ результаты к концу педагогического эксперимента стали достоверными: исходный средний балл уровня технической подготовленности составлял $2,73 \pm 0,09$, к концу педагогического эксперимента он повысился до $3,85 \pm 0,07$ и стал значительно выше, чем у испытуемых КГ ($p < 0,05$).

Таким образом, проведенное исследование и полученные результаты позволяют сделать заключение, что предложенная методика оказывает положительное влияние на развитие гибкости и техническую подготовленность юных спортсменов [1–4].

Библиографические ссылки

1. Барковский В. Е. Практическое каратэ. СПб., 2009.
2. Головихин Е. В. Программа для детско-юношеской спортивной школы по единоборствам. Ульяновск, 2004.
3. Горевалов И. И. Практические рекомендации по каратэ. М., 2001.
4. Попова С. Ю. Развитие гибкости у спортсменов-танцоров и разработка специальных упражнений на развитие гибкости М. : РГУФК, 2007.

© Гущина Н. В., Ключникова С. Н., 2013

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА И КОРРЕКЦИЯ СОДЕРЖАНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ КОНТРОЛЯ

Правильно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие, повышают физическую подготовленность и работоспособность, совершенствуют функциональные системы организма человека. Однако бесконтрольное и бессистемное использование средств физической культуры неэффективно, а в некоторых случаях может нанести непоправимый вред здоровью. Исключить все условия, при которых может иметь место отрицательное воздействие занятий физическими упражнениями, спортом, призваны мероприятия контроля и самоконтроля самих занимающихся.

Ключевые слова: организм, функциональная система, физические упражнения, суммарная нагрузка, аэробные возможности, пропорции тела, деятельность сердечно-сосудистой системы.

Properly organized physical exercise improve health, improve physical development, physical fitness and increase efficiency, improve the functionality of the system of the human body. However, uncontrolled and indiscriminate use of physical culture is inefficient and, in some cases, can cause irreparable damage to health. Delete all of the conditions under which can have an adverse effect of exercise, sports, activities are designed to control and self-control themselves engaged.

Keywords: body, functional system, exercise, total load, aerobic capacity, body proportions, the cardiovascular system.

Оценка морфо-функционального состояния организма – один из основных способов мониторинга состояния здоровья человека. Особенно это важно при регулярных занятиях физическими упражнениями.

Это связано с тем, что уровень физической подготовленности индивида определяет его возможности, и если выполняемая суммарная нагрузка во время физических упражнений будет превышать допустимую, индивидуальную для конкретного человека, то в результате действия кумулятивного (накопительного) эффекта, в организме занимающегося могут начать развиваться пагубные изменения, снижающие уровень его здоровья. И наоборот, если воздействие физических упражнений будет недостаточным, то и приспособительных реакций в виде повышения уровня тренированности не произойдет.

Систематическое измерение, учет и контроль уровня активности органов и систем, а так же показателей телосложения позволяет адекватно оценивать реакцию организма на выполняемые физические нагрузки, а значит и рационально их планировать.

У физически тренированных людей частота пульса значительно реже – 60 уд./мин и менее ударов в минуту, а у тренированных спортсменов – 40–50 уд./мин, что говорит об экономичной работе сердца. В состоянии покоя частота сердечных сокращений зависит от возраста, пола, позы (вертикальное или горизонтальное положение тела), совершаемой деятельности. С возрастом она уменьшается. Нормальный пульс находящегося в покое здорового человека ритмичен, без перебоев, хорошего наполнения и напряжения. Ритмичным пульс считается, если количество ударов за 10 с не будет отличаться более чем на один удар от предыдущего подсчета за тот же период времени. Выраженные колебания числа сердечных сокращений указывают на аритмичность. Пульс можно подсчитывать на лучевой, височной, сонной артериях, в области сердца.

Нагрузка, даже небольшая, вызывает учащение пульса. Научными исследованиями установлена прямая зависимость между частотой пульса и величиной физической нагрузки. При одинаковой частоте сердечных сокращений потребление кислорода у мужчин выше, чем у женщин, у физически подготовленных людей также выше, чем у лиц с малой физической подвижностью. После физических нагрузок пульс здорового человека приходит в исходное состояние через 5–10 мин, замедленное восстановление пульса говорит о чрезмерности нагрузки.

Важным показателем аэробных возможностей организма является уровень порога анаэробного обмена (ПАНО). ПАНО соответствует такой интенсивности мышечной деятельности, при которой кислорода уже явно не хватает для полного энергообеспечения, резко усиливаются процессы бескислородного (анаэробного) образования энергии за счет расщепления веществ, богатых энергией. При интенсивности работы на уровне ПАНО концентрация молочной кислоты в крови возрастает от 2,0 до 4,0 моль/л, что является биохимическим критерием ПАНО.

Основным критерием здоровья следует считать величину МПК (максимальное потребление кислорода) данного индивида. Именно МПК является количественным выражением уровня здоровья, показателем «количества» здоровья. В массовой физической культуре широкое распространение получили косвенные методы определения максимальной аэробной производительности расчетным путем. Наиболее информативным является тест PWC_{170} – физическая работоспособность при пульсе 170 уд./мин. Испытуемому предлагаются две относительно небольшие нагрузки на велоэргометре (по 5 мин каждая, с интервалом отдыха 3 мин). В конце каждой нагрузки (по достижении устойчивого состояния) подсчитывается частота сердечных сокращений. Расчет производится по формуле

$$PWC_{170} = N1 + (N2 - N1) \cdot (170 - f1 / f2 - f1), \quad (1)$$

где $N1$ – мощность первой нагрузки; $N2$ – мощность второй нагрузки; $f1$ – ЧСС в конце первой нагрузки; $f2$ – ЧСС в конце второй нагрузки.

В среднем нормальными показателями теста PWC_{170} у молодых мужчин считается мощность нагрузки 1 000 кгм/мин, у женщин – 700 кгм/мин. Более информативны не абсолютные, а относительные значения теста – мощность работы на 1 кг массы тела:

- для молодых мужчин средняя норма равна 15,5 кгм/мин/кг;
- для женщин – 10,5 кгм/мин/кг.

Расчетная величина МПК (л/мин) определяется по формуле В. Л. Карпмана для лиц с невысокой степенью тренированности имеет следующий вид:

$$МПК = 1,7 \cdot PWC_{170} + 1240. \quad (2)$$

При массовом обследовании лиц, занимающихся оздоровительной физической культурой, величину МПК и уровень физического состояния можно определить при помощи 1,5-мильного теста Купера в естественных условиях тренировки. Для выполнения этого теста необходимо пробежать с максимально возможной скоростью дистанцию 2 400 м (6 кругов по 400-метровой дорожке стадиона).

При сопоставлении результатов теста с данными, полученными при определении PWC_{170} на велоэргометре, была выявлена высокая степень зависимости между ними:

$$PWC_{170} = (33,6 - 1,3T_k) + 1,96, \quad (3)$$

где T_k – тест Купера в долях минуты (например, результат теста 12 мин 30 с равен 12,5 мин); PWC_{170} измеряется в кгм/мин/кг.

Зная величину теста PWC_{170} , по формуле (2) можно рассчитать МПК и определить уровень физического состояния испытуемого. Предельная (пороговая) величина МПК для мужчин 42 мл/мин/кг, для женщин – 35 мл/мин/кг. Люди, имеющие уровень МПК 42 мл/мин/кг и выше, не страдают хроническими заболеваниями и имеют показатели артериального давления в пределах нормы.

Количественная оценка уровня физического состояния дает ценные сведения о состоянии здоровья и функциональных возможностях организма, что позволяет принять необходимые меры профилактики заболеваний и укрепления здоровья. Для оценки физического состояния организма человека и его физической подготовленности используют антропометрические индексы, упражнения-тесты и т. д.

К примеру, о состоянии нормальной функции сердечнососудистой системы можно судить по коэффициенту экономизации кровообращения, который отражает выброс крови за 1 мин. Он вычисляется по формуле

$$(АД_{\max} - АД_{\min}) \cdot П,$$

где АД – артериальное давление; П – частота пульса.

У здорового человека его значение приближается к 2 600. Увеличение этого коэффициента указывает на затруднения в работе сердечнососудистой системы.

Пропорции тела человека – есть соотношение размеров отдельных его частей. Пропорции тела определяются в первую очередь размерами костного скелета. Размеры тела, соотношение которых интегрально отражает общий уровень морфологического и функционального развития организма, позволяют характеризовать физическое развитие человека.

Наиболее распространенным в широкой практике способом оценки пропорций тела человека является метод индексов. Он позволяет с помощью простых вычислений охарактеризовать соотношение частей тела. Как правило, величина меньшего размера выражается в процентах от большей величины. Важно помнить, что пропорции тела, выявленные с помощью индексов, могут сравниваться лишь при сходной длине тела.

Метод индексов позволяет оценивать физическое развитие по отношению отдельных антропометрических признаков и с помощью простейших математических выражений. Для определения нормального веса тела используются различные способы, так называемые росто-весовые индексы. На практике широко применяется индекс Брока:

$$M = L - 100 \text{ (кг) при росте } 155\text{--}165 \text{ см;}$$

$$M = L - 105 \text{ (кг) при росте } 166\text{--}175 \text{ см;}$$

$$M = L - 110 \text{ (кг) при росте более } 175 \text{ см,}$$

где М – нормальный вес тела.

Индекс Кетле, или весо-ростовой индекс, получается при делении веса (в граммах) на рост (в сантиметрах) и равен в среднем: для мужчин 350–400 г/см, для женщин – 325–375 г/см.

Можно говорить, что лишь весьма в обобщенном виде свойства организма характеризуются длиной тела, его весом и обхватом груди. Для получения более детальной характеристики физического развития необходимо учитывать также степень развития мускулатуры и подкожного жира.

Размеры тела и их соотношения выступают в данном случае в качестве одного из наиболее общих и доступных широкой практике критериев соответствия биологического развития его хронологическому (паспортному) возрасту.

Изменение веса до 10 % регулируется физическими упражнениями, ограничениям в потреблении углеводов. При избытке веса свыше 10 % следует соблюдать рекомендации диетолога в дополнение к физическим нагрузкам.

Можно также проводить исследование статической устойчивости в позе Ромберга. Проба на устойчивость тела производится так: испытуемый становится в основную стойку – стопы сдвинуты, глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы разведены (усложненный вариант – стопы находятся на одной линии, носок к пятке). Определяют время устойчивости и наличие дрожания кистей. У тренированных людей время устойчивости возрастает по мере улучшения функционального состояния нервно-мышечной системы.

Необходимо также систематически определять гибкость позвоночника. Физические упражнения, особенно с нагрузкой на позвоночник, улучшают кровообращение, питание

межпозвоночных дисков, что приводит к подвижности позвоночника и профилактике остеохондрозов. Гибкость зависит от состояния суставов, растяжимости связок и мышц, возраста, температуры окружающей среды и времени дня. Для измерения гибкости позвоночника используют простое устройство с перемещающейся планкой.

Количественная оценка уровня физического состояния дает ценные сведения о состоянии здоровья и функциональных возможностях организма, что позволяет принять необходимые меры профилактики заболеваний и укрепления здоровья.

Как показали исследования, около трети спортсменов нуждаются в индивидуальной коррекции с использованием медико-биологических средств и примерно 10–20 % – в коррекции тренировочного процесса: повышение аэробных возможностей, скоростной выносливости, или увеличение интервалов отдыха в тренировке, или временное снижение объема и интенсивности нагрузки.

Например, на занятиях ритмической гимнастикой оздоровительной направленности выбор темпа движений и серий упражнений должен осуществляться таким образом, чтобы тренировка носила в основном аэробный характер (с увеличением ЧСС в пределах 130–150 уд./мин). Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения упражнений должна быть не менее 20–30 мин, а интенсивность – не выше уровня ПАНО. При увеличении ЧСС до 180–200 уд./мин необходимо изменить упражнения и темп движений.

При занятиях атлетической гимнастикой с целью общего физического развития могут быть замечены большие перепады артериального давления, связанные с задержкой дыхания и натуживанием. Для исключения этого необходимо изменить методику тренировок: сочетать атлетические упражнения с тренировкой на выносливость (бег и др.).

В массовой физической культуре широко используется оздоровительный бег. Оптимальная ЧСС при занятиях бегом должна быть равна 180 минус возраст, что соответствует 60 % МПК. Если ЧСС превышает оптимальный уровень, необходимо снизить скорость или перейти на оздоровительную ходьбу.

Если частые тренировки приводят к переутомлению и травмам опорно-двигательного аппарата, то частоту занятий необходимо уменьшить до 3-х раз в неделю.

Интервалы отдыха между занятиями зависят от величины тренировочной нагрузки. Они должны обеспечивать полное восстановление работоспособности до исходного уровня.

Если не принять соответствующие меры и не снизить нагрузки, позже могут появиться более серьезные симптомы перетренированности – боли в области сердца, нарушения ритма (экстрасистолия), повышение артериального давления и др. В этом случае следует на несколько недель прекратить занятия и обратиться к врачу.

После исчезновения указанных симптомов и возобновления занятий необходимо начинать с минимальных нагрузок, использовать реабилитационный режим тренировок. Для того чтобы избежать таких неприятностей, нужно правильно оценивать свои возможности и увеличивать тренировочные нагрузки постепенно. Выбор оптимальной величины тренировочной нагрузки, а также продолжительности, интенсивности и частоты занятий определяется уровнем физического состояния занимающегося. Индивидуализация тренировочных нагрузок в оздоровительной физической культуре является важнейшим условием их эффективности; в противном случае тренировка может принести вред.

Регулярные занятия физической культурой не только улучшают здоровье и функциональное состояние, но и повышают работоспособность и эмоциональный тонус. Однако следует помнить о необходимости проведения мероприятий врачебного-педагогического контроля, а также регулярно осуществлять самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ НА УРОВЕНЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Во все века люди высоко ценили физическую подготовленность человека, которая неразрывно связана со здоровьем. Глубокие социально-экономические преобразования, происходящие в современном обществе, заставляют нас размышлять о будущем России, о ее молодежи, в частности, о ее нравственном, умственном и физическом здоровье и развитии. Занятия, проводимые на открытом воздухе, снижают уровень заболеваемости, улучшают физическое состояние и повышают успеваемость школьников.

Ключевые слова: школьники, здоровье, физическое развитие, успеваемость, физическая культура, открытый воздух.

At all ages, people valued the physical fitness of man, which is closely related to health. Significant socio-economic changes taking place in today's society, make us think about the future of Russia and its youth, in particular, of its moral, mental and physical health and development. Classes held in the open air, reduce morbidity, improve fitness and increase performance of schoolchildren.

Keywords: schoolchildren, health, physical development, achievement, physical culture, the open air.

Известно, что физическое воспитание и спортивное совершенствование имеют, прежде всего, социально-гигиеническое значение. Рациональное применение физических упражнений укрепляет здоровье, улучшает физическое развитие, повышает работоспособность и устойчивость к неблагоприятным факторам внешней среды. В то же время следует учитывать, что физические упражнения стимулируют процессы роста и развития, совершенствуют механизмы адаптации и укрепляют здоровье лишь при условии адекватности их характера, объема и интенсивности состоянию здоровья, возрастным и, особенно, индивидуальным морфофункциональным особенностям детей и подростков.

Такие природные факторы, как солнечная радиация, свойства воздушной и водной среды, также могут служить немаловажными средствами укрепления здоровья, закаливания и повышения работоспособности человека. Проблема сохранения здоровья является одной из самых актуальных общечеловеческих проблем.

Здоровье подрастающего поколения должно формироваться не только с учетом новейших методик развития и совершенствования физических способностей, но и с применением природных факторов, способствующих закаливанию организма школьников, а вследствие этого снижению заболеваемости.

Цель исследования – разработка путей и средств повышения эффективности занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе.

Задачами исследования являются:

1. Проанализировать научно-методическую литературу и отчетные документы общеобразовательных учреждений по исследуемой проблеме.
2. Обосновать необходимость занятий физической культурой в общеобразовательной школе с преимущественным пребыванием школьников на открытом воздухе.
3. Доказать большую эффективность занятий физической культурой на открытом воздухе по сравнению с занятиями в спортивном зале.

Использовались такие методы исследования, как анализ научно-методической литера-

туры, архивно-аналитический метод; педагогическое наблюдение; контрольные испытания; математико-статистические методы (для обработки полученных результатов).

Исследование проводилось в четыре этапа.

На *первом этапе* в ходе анализа научно-методической литературы изучено более 50 источников, что позволило выявить механизмы влияния природных факторов внешней среды на здоровье, физическое и психическое развитие школьников.

На *втором этапе* архивно-аналитическим методом изучалась отчетная документация общеобразовательных учреждений РБ (по данным научно-исследовательского методического центра – НИМЦ). Чрезвычайно важными являются полученные в результате исследования данные по динамике заболеваемости учащихся. Эти данные требуют углубленного анализа.

На *третьем этапе* проведен прямой, сравнительный педагогический эксперимент в естественных условиях с целью сравнения эффективности занятий физической культурой на открытом воздухе и в закрытом помещении.

Исследовательская работа была проведена на базе МОБУ СОШ с. Авдон Уфимского района РБ. В эксперименте принимали участие школьники, ученики 7-х классов, которые были распределены на две группы по 20 человек:

I – экспериментальная группа, занимавшаяся физической культурой на открытом воздухе (в парке).

II – контрольная группа, занимавшаяся в зале.

Состав групп подобран таким образом, чтобы в каждой было одинаковое количество человек по максимально идентичным характеристикам (примерно одинаковый возраст, пол, физическая подготовленность, успеваемость, и т. д.)

Их сравнение было определено по трем критериям:

- уровень заболеваемости;
- физическое развитие;
- уровень успеваемости.

Исследование проводилось в течение семи месяцев (сентябрь 2011 г. – март 2012 г.).

На *четвертом этапе* при статистической обработке материалов проведенного исследования были использованы общепринятые методы математической статистики. Достоверность различий средних арифметических изучаемых показателей определялась по *t*-критерию Стьюдента при уровне значимости $p < 0,05$.

В ходе эксперимента с большой степенью достоверности ($p < 0,05$) доказано, что пребывание на открытом воздухе повышает обменные процессы организма, укрепляет сосуды и нервы кожи, возбуждает мозговую деятельность, улучшает работу сердца, повышает общий тонус организма. В экспериментальной группе снизился уровень заболеваемости, улучшилось по сравнению с контрольной группой физическое развитие, повысился уровень успеваемости.

Таким образом, можно сделать следующие выводы.

Анализ литературных источников показал, что процесс гармоничного физического и психического развития ребенка неразрывно связан с двигательной активностью, занятиями физической культурой, и что большую роль в становлении и укреплении здоровья ребенка играют природные факторы окружающей среды.

Нами обоснована необходимость занятий физической культурой в общеобразовательной школе с преимущественным пребыванием школьников на открытом воздухе.

В ходе эксперимента доказана большая эффективность занятий физической культурой на открытом воздухе по сравнению с занятиями в закрытом помещении.

Нами разработаны практические рекомендации для учителей физической культуры общеобразовательных учебных заведений.

Е. М. Казанцев, Т. В. Бель
Лесосибирский педагогический институт –
филиал Сибирского федерального университета, Россия, Лесосибирск

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК ЧАСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Рассмотрено физическое воспитание как часть формирования здорового образа жизни. Так как известно, что физическое воспитание не малый фактор, влияющий на здоровье человека.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая культура, спорт.

The article is devoted to physical education as part of the healthy lifestyle. It is known that physical education is a huge factor affecting human health.

Keywords: physical training, physical culture, sports.

Возникновение физического воспитания относится к самому раннему периоду в истории человеческого общества. Элементы физического воспитания возникли в первобытном обществе. Люди добывали себе пищу, охотились, строили жилье, и в ходе этой естественной, необходимой деятельности спонтанно происходило совершенствование их физических способностей – силы, выносливости, быстроты. Формы организованного физического воспитания возникли в Древней Греции в виде специального обучения молодежи военным и спортивным упражнениям, но вплоть до Новейшей истории они оставались достоянием немногих представителей привилегированных классов или ограничивались рамками военного обучения.

Физическое воспитание – это вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучения движениям, воспитание физических качеств, овладения специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях. Воспитание физических качеств является не менее существенной стороной физического воспитания. В процессе физического воспитания приобретает также широкий круг физкультурных и спортивных знаний социологического, гигиенического, медико-биологического и методологического содержания. Знания делают процесс занятий физическими упражнениями более осмысленным и в силу этого более результативным. Физическое воспитание обеспечивает долголетие сохранения высокого уровня физических способностей, продлевая тем самым работоспособность людей.

К специальным образовательным задачам относят:

- формирование различных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- формирование спортивных двигательных умений и навыков;
- приобретение базовых знаний научно – практического характера.

Из сказанного о физическом воспитании понятно, что оно имеет существенное значение для личности и общества в целом. В наши дни в мире найдется не так много государств, где спорт играет большую роль в жизни общества. Хотя можно привести и примеры позитивного отношения к спорту. Так, в США спорт, став национальным увлечением в 1960-е гг., вскоре был призван моделью самого американского общества. А начиная с 70–80-х гг. прошлого столетия спорт в США просто превратился во «вторую религию» американцев. Американцы научились бережно относиться к своему здоровью, понимая, что это – личный капитал, от качества которого зависит многое: карьера, личное счастье, светлое будущее. Результаты физического воспитания, которые выражаются в показателях совершенствования человека, а также все то, что обеспечивает достижение этих результатов и создается в связи

с практикой физического воспитания (специальные знания, средства, методы и т. д.), представляют значительную общекультурную ценность. Для уточнения представлений о соотношении физической культуры и физического воспитания следует отметить, что при всем органическом единстве этих явлений они не сводятся друг к другу. Соответствующие им понятия тождественны только в определенно отношении, а именно: в отношении той ценности, какую представляют собой физическое воспитание и его результаты для общества. Социальная практика физического воспитания в этом отношении является как бы каналом, по которому идет передача ценностей физической культуры от старших поколений младшим. В то же время это есть и способ умножения культурных ценностей, поскольку младшие поколения не просто воспринимают прежние достижения, но и приумножают их.

В современных системах физического воспитания все более видное место занимает спорт. Это объясняется рядом причин, но прежде всего особой действенностью спорта, как средства и метода физического воспитания, его популярностью, широчайшим развитием в последние десятилетия международных спортивных связей, неуклонно возрастающей общекультурной и престижной значимостью спорта в современном мире. В отличие от других форм деятельности человека, включающих соревнование лишь как один из своих моментов или методов (в сфере производства, искусства и т. д.), соревновательная деятельность в спорте строится, прежде всего, по логике состязания, в форме состязания. При этом ее характеризуют особый тип отношений соперничества, свободный в принципе от антагонизма, четкая регламентация взаимодействий соревнующихся, а также унификация состава действий, условий их выполнения и способов оценки достижений по установленным правилам, которые в настоящее время приобрели значение международных или относительно локальных, но достаточно широко признанных норм состязания. В своем жизненном воплощении спорт – это и неуклонное стремление человека к расширению «границ» своих возможностей. Они реализуются через специальную подготовку и систематическое участие в состязаниях, связанных с преодолением возрастающих трудностей, и целый мир эмоций, порождаемых успехами и неудачами на этом пути, и сложный комплекс межчеловеческих отношений. Выступление и проведение соревнований это популярнейшее зрелище, и одно из наиболее массовых социальных движений современности, и многое другое.

Понятие «физическое воспитание», о чем говорит уже сам термин, входит в общее понятие «воспитание» в широком смысле. Это означает, что, так же как и воспитание в целом, физическое воспитание представляет собой процесс решения определенных воспитательно-образовательных задач, который характеризуется всеми общими признаками педагогического процесса (направляющая роль педагога-специалиста, организация деятельности в соответствии с педагогическими принципами и т. д.) либо осуществляется в порядке самовоспитания.

Ученые установили, что занятия физкультурой и спортом оказывают благотворное влияние на производительность труда. У работников физического и умственного труда, занимающихся спортом, утомление наступает значительно позже, чем у незанимающихся. Многолетние научные исследования показали, что люди, занимающиеся спортом, в определенных профессиях быстрее приобретают высокую квалификацию. Неоценимую услугу физкультура и спорт оказывают и в формировании у молодежи высоких моральных качеств. Они воспитывают волю, мужество, упорство в достижении цели и чувство ответственности. Физкультурой и спортом в нашей стране занимаются миллионы людей. Физическое воспитание, особенно молодежи, – дело государственной важности, и государство должно уделять ему большое внимание. Во все времена здоровье народов являлось важнейшим стратегическим фактором. Мы получили жизнь и здоровье в наследство от наших предков и не имеем морального права безрассудно расточать их. Мы обязаны передать нашим потомкам необходимый запас физического и духовного здоровья. Постараемся же разумно скорректировать наши потребности.

Т. Н. Клецова

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

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БОРЦОВ

Выделен ряд принципов, которыми необходимо руководствоваться при организации учебно-тренировочного процесса.

Ключевые слова: психология, принцип, надежность, подготовка, нагрузка.

Follows to select row of the principles, which necessary to follow at organizations scholastic-burn-in process.

Keywords: psychology, the principle, reliability, training load.

Детско-юношеский спорт – это подготовка молодого поколения к взрослой жизни и первая проверка на социальную зрелость. Может ли психолог пройти мимо уникальной возможности повлиять на становление личности будущего гражданина, семьянина, защитника? И хотя современная спортивная психология ориентирована преимущественно на спорт высших достижений, закономерно появление психологов в детско-юношеском спорте, когда закладывается фундамент будущих побед. И даже если юный спортсмен не станет чемпионом, то школа спорта поможет в решении других важных задач его жизни.

С позиции методики психологическая подготовка не отличается от любой другой подготовки: физической, технической, тактической, т. е. главным ее средством является систематическое упражнение нужных качеств. Но при этом имеет свои формы и средства, а также способы и критерии оценки, которые не всегда бывают очевидны. В частности, психологическая подготовка не ограничивается тренировочным занятием, а задействует все время спортсмена, фактически создавая особый режим его жизни.

Методика подготовки юных борцов должна соответствовать закономерностям развития и формирования растущего организма. Эмпирическое решение вопросов тренировки, оторванное от медико-биологических и педагогических данных, приводит к слепому экспериментированию на детях, что в условиях современного спорта с его огромными нагрузками недопустимо и опасно для здоровья. Возраст (10–12 лет) относится к предкубертатному и имеет свои морфофункциональные и психические особенности. Процессы возбуждения начинают превалировать над процессами торможения. Дети в этом возрасте очень тактично подходят к вопросам поощрения и наказания, определения личного и командного первенства в единоборствах и играх. Созревание двигательного анализатора (по данным многих авторов он достигает зрелости к 13 годам) способствует развитию интеллектуальных способностей, усиливает функции памяти. Еще И. М. Сеченов указывал на то, что мышечные движения имеют огромное значение для развития деятельности мозга. Двигательный анализатор является связующим звеном и рассматривается современной наукой как механизм сенсомоторной интеграции. Двигательная деятельность прямо сказывается на развитии речи, мышления детей. Недаром, многие авторы предлагают игры и развлечения как средство умственного развития детей и подростков [1].

Для нормальной умственной работоспособности организма необходимо оптимальное соотношение процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга. От малоработающей мышечной системы в головной мозг поступает ограниченный поток информации, а это не стимулирует возбуждение центральной нервной системы. Возникают условия для повышенной утомляемости, снижается самочувствие, ухудшается работоспособность.

Поэтому, необходимость активных физических действий очевидна. Весь вопрос состоит в том, чтобы их воздействие на организм было оптимальным, т. е. достаточным, но не чрез-

мерным. Каждый тренер должен действовать в соответствии с биологическими способностями юного спортсмена, руководствуясь известными принципами обучения и тренировки. Знание принципов и путей их практической реализации делает процесс тренировки более эффективным и результативным. Рассмотрим эти принципы.

Принцип сознательности и активности предполагает мобилизацию у юных борцов интеллектуальных, нравственных, волевых и физических сил. Этого можно достигнуть, если сформировать у борцов осмысленное отношение к выполняемой деятельности и стойкий интерес к тренировочным занятиям.

Принцип наглядности – сочетание прямой наглядности (показ и образное описание техники двигательного действия) и косвенной передачи упражнений посредством кинограмм, зарисовок, таблиц, диаграмм и др. Он используется для ускорения процесса обучения.

Принцип доступности и индивидуализации является одним из ведущих принципов, так как позволяет существенно влиять на тренировочный процесс, уменьшает процесс отсева из ДЮСШ. Перед борцами следует ставить посильные цели: в решении задач обучения и развития физической культуры подходить индивидуально, учитывая физические и психические возможности борцов, их реакцию на нагрузку. Опыт показывает, что не следует форсировать нагрузку, в конечном счете, форсирование приводит к замедлению роста результата и, зачастую, к потере одаренных спортсменов. Основная идея этого принципа состоит в том, что спортсмена следует обучать не тому, что он может без труда освоить сегодня, а тому, что он сможет освоить с помощью тренера, но приложив определенные усилия.

В педагогике различают еще два принципа: систематичности, прочности и прогрессирования, которые реализуются через организацию учебно-тренировочных занятий и всего процесса общения и тренировки. Что касается спортивной тренировки, то можно выделить принципы, выделенные теорией физического воспитания. К ним относятся: принцип углубленной специализации учебно-тренировочного процесса: принцип единства общей и специальной подготовки: специфической непрерывности, повторности и вариативности тренировочного процесса, оптимально повышенных нагрузок, волнообразности нагрузок и тренировочного процесса.

При организации учебно-тренировочного процесса в соответствии с вышеизложенными педагогическими принципами необходимо:

- учитывать уровень мобилизации чувств, мышления и воли юных спортсменов становлении сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу.
- планировать нагрузку спортсменам в соответствии с уровнем физической и двигательной подготовленности.
- рационально строить тренировочное занятие в зависимости от его задач, условий тренировки.
- активизировать деятельность спортсменов по ходу решения задач тренировки, повышать эмоциональность занятия, вводя подвижные и спортивные игры, эстафеты.
- строить отношение со спортсменами на принципе взаимоуважения и взаимопонимания.
- педагогически правильно использовать комплекс дисциплинарных воздействий, пресекать нарушение дисциплины.
- корректировать деятельность в зависимости от успешности учебно-тренировочного процесса [2].

Библиографические ссылки

1. Туманян Г. С. Основы подготовки юных спортсменов. М. : Физкультура и спорт, 1982.
2. Матвеев Л. П., Новиков А. А. Теория и методика физического воспитания. М. : Физкультура и спорт, 1979.

Козлова Ю. А., Соколова О. В.
Лесосибирский педагогический институт –
филиал Сибирского федерального университета, Россия, Лесосибирск

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Проведен анализ дошкольного физического воспитания, сделан анализ более распространенных программ по физическому воспитанию в дошкольном образовании.

Ключевые слова: дошкольник, физическое воспитание, физическое развитие, двигательная активность, образовательная программа.

In this article the analysis of preschool physical training is made, the analysis of more widespread programs on physical training in preschool education is made.

Keywords: preschool child, physical training, physical development, physical activity, educational program.

Дошкольное воспитание – важнейший этап формирования личности ребенка. Дошкольное детство возраст, наиболее благоприятный для физического развития. Именно в дошкольном возрасте необходимо уделять особое внимание физическому развитию организма ребенка, так как на данном этапе развития активно формируются нервная, костно-мышечная системы, совершенствуется дыхательный аппарат. В этот период закладываются основы хорошего здоровья и полноценного физического развития. Бег, прыжки, метания – те двигательные умения, которые ребенок должен освоить до школы. Насколько успешно он это делает, зависит от развития его двигательной активности. По уровню развития двигательной активности ребенка можно судить о его физической подготовленности. Также усвоение ребенком новых знаний и умений, формирование его способностей происходит не путем пассивного восприятия, а в активной форме в процессе различных видов детской деятельности – игры, учения, труда. У ребенка формируются такие качества как выдержка, самостоятельность, активность, инициатива, чувство товарищества, взаимопомощи и тому подобное. Поэтому физическое воспитание в дошкольном возрасте играет важную роль в укреплении здоровья детей в их всестороннем развитии и формированию осознанной потребности в активной двигательной деятельности. Целенаправленное физическое воспитание оказывает положительное влияние на умственное развитие детей: обогащаются знания об окружающих предметах и явлениях, совершенствуется ориентировка в пространстве и времени, складываются положительные черты характера.

Воспитание в дошкольных учреждениях многие годы осуществлялось по единым действующим государственным «Программам воспитания и обучения в детском саду». В конце 90-х годов начали появляться альтернативные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста и комплексные программы, включающие в себя программу по физическому воспитанию. В своей работе мы решили отразить и сделать анализ более распространенных программ по физическому воспитанию детей дошкольного возраста.

«Программа воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М. А. Васильевой (1987). В программе материал по физическому воспитанию представлен по нескольким видам деятельности: обучение движениям, игра, физическая культура, которые распределены по четырем возрастным группам от 8 мес. до 7 лет. Начиная с 2-летнего возраста. Физическая культура подразделена на обучение основным движениям, общеразвивающим, строевым, спортивным упражнениям и подвижным играм. Программа предусматривает всестороннее развитие ребенка. Основной целью является оздоровление детей, воспитание

в соответствии с возрастными особенностями и подготовке к школе. В программе представлен значительный объем материала по физической культуре, в то же время, не выделяются приоритетные задачи, а содержание не дифференцируется по индивидуальным различиям детей, не учитывая детскую активность, представляя ребенка как среднестатистическую единицу.

Программа «Старт» (1996). Авторы данной программы – Л. Яковлева и Р. Юдина. Приоритетное направление программы «валеологическое», формирование навыков здорового образа жизни. В программе уделяется большое внимание индивидуальному подходу. Основная задача физического воспитания, учитывая индивидуальные способности, – научить ребенка правильно выполнять движения. В программе представлен обширный материал по обучению детей с трехлетнего возраста различным упражнениям на снарядах и выполнению игровых упражнений, при этом учитывается двигательная активность детей. Для детей предлагается теоретический раздел по освоению знаний и формированию внутренних ощущений. Данная программа рассчитана для детей с достаточно высокой физической подготовленностью. Что не подходит к концепции общего развития детей.

Программа «Север» (1999). Автор программы – Л. Шарипова. Программа отличается от традиционной основным направлением в развитии у старших дошкольников физических качеств как основы для формирования двигательных навыков. Большое внимание в программе уделяется игре как основному средству повышения моторной плотности занятий и закреплению двигательных навыков. Программа предполагает изменение модели взаимодействия педагога и ребенка с учебно-дисциплинарного на личностно-ориентированную. Программа имеет много общего с другими вариантами организации физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях. Программа предусматривает взаимодействие с семейным воспитанием: проведение спортивных праздников, викторин, конкурсов, использование домашних заданий. Для работы с программой необходимы специальные знания теории и методики физического воспитания, индивидуальных и возрастных особенностей дошкольников и личный опыт занятий в одном из видов спорта. Программа ставит основной целью решение двигательных задач для детей 5–7-летнего возраста. В программе опущен раздел специальных оздоровительных мероприятий. Автор считает, что это прерогатива медицинских работников и родителей.

«Программа по физической культуре (дошкольные образовательные учреждения)» (1998). Авторы программы – В. А. Иванов, В. Л. Высоцкий, Т. И. Тереицина. Основная направленность программы – это интенсивное повышение функциональных возможностей организма ребенка и на этой основе целенаправленное развитие физических качеств с четко выраженной спортивной направленностью. Программа предусматривает строгую регламентацию физкультурной деятельности и временных параметров суточного, недельного и годового режимов двигательной активности детей 3–7 лет. Для детей 5–7 лет движения начинают усложняться, требования по развитию физических качеств значительно возрастают. Программа рассчитана на опережающее физическое развитие (концепция Л. С. Выготского) детей и их раннюю специализацию в сложно-координированных видах спорта. Программа выполняется при условии систематического, комплексного и многолетнего врачебно-педагогического контроля и строгого соблюдения принципа индивидуального подхода к детям каждой возрастной группы. Для ее реализации необходим высокий уровень профессиональной спортивной квалификации педагога-тренера. Это требование создает определенные трудности для массового применения этой программы.

Программа «Детство» (1999) – программа развития и воспитания детей в детском саду. Авторский коллектив – преподаватели кафедры дошкольной педагогики РГПУ им. А. И. Герцена В. И. Логинова, Т. И. Бабаева, З. А. Михайлова, Л. М. Гурович. В программе условно выделено четыре блока, в том числе блок «Здоровый образ жизни», который представлен во всех возрастных периодах разделом «Растим детей здоровыми, крепкими, жизнерадостными». В нем определены основы гигиенической и двигательной культуры. Целью программы

является обеспечение целостного развития личности ребенка в период дошкольного детства: интеллектуального, физического, эмоционально-нравственного, волевого, социально-личностного. Задачи программы обеспечение полноценного физического развития детей; овладение основными движениями и гигиеническими навыками; укрепление здоровья; закаливание и развитие двигательной активности детей; развитие представлений о здоровом образе жизни, о важности гигиенической и двигательной культуры, о здоровье и средствах его укрепления, о функционировании организма и правилах заботы о нем, знания о правилах безопасного поведения и разумных действиях в непредвиденных ситуациях, способах оказания элементарной помощи и самопомощи. В программе воспитания двигательной культуры перечислены физические упражнения для каждой возрастной группы, их содержание: гигиенические навыки ухода за своим телом, культуры еды, бережное отношение к личным вещам, к предметам и игрушкам, поддержание порядка в окружающей обстановке; построение и перестроение; общеразвивающие упражнения; основные движения; подвижные игры; спортивные упражнения; ритмические движения; спортивные игры; минимальные результаты; уровневые характеристики освоения программы.

Примерная общеобразовательная программа воспитания, обучения и развития детей раннего дошкольного возраста. Эта программа была создана по заказу Министерства образования и науки в рамках Федеральной программы развития образования на 2002 г. Авторы – Т. Л. Богина, Е. А. Сагайдачная, Е. А. Тимофеева. Она определяет базисное содержание дошкольного образования, обеспечивающего разностороннее и полноценное развитие детей от рождения до 7 лет и сохраняющего их физическое и психическое здоровье. Раздел «Здоровье и физическое развитие» представлен в семи группах (от первой группы раннего возраста до подготовительной) и состоит из следующих подразделов: примерный режим дня, гигиенические условия (воздушный режим, особенности проветривания и освещения помещений, подбор детской мебели), закаливание (виды закаливания, методика их проведения) культурно-гигиенические навыки (перечень обязанностей педагогов), безопасность жизнедеятельности (перечень обязанностей педагогов), развитие движений (ходьба, бег, прыжки, ползание, бросание и ловля, скольжение, езда на велосипеде, упражнения для рук и плечевого пояса, туловища и ног), двигательная деятельность, подвижная игра. Программа имеет яркую воспитывающую направленность. Личностно-ориентированное воспитание выражается в формировании толерантности, чувства собственного достоинства, уважении к традициям своего и других народов. Программа поможет педагогам предоставить равные стартовые возможности при переходе из дошкольного учреждения в школу с учетом региональной специфики. Программа позволяет оптимально сочетать базовое содержание образования и приоритетные направления в работе дошкольных образовательных учреждений различных видов, а также в целях воспитания и развития детей в семье.

Представленные программы по физическому воспитанию имеют и общие черты, и некоторые различия. В государственной программе по физическому воспитанию (1987) определяется только общее направление в физическом развитии ребенка, не дифференцируется подход к детям в зависимости от их двигательной активности; индивидуальных интересов и способностей. Программа «Старт» большое внимание уделяет игровым формам занятий, позволяет формировать мир внутренних ощущений, а значит, создает условия более самостоятельного и сознательного освоения материала. Программы «Север» и красноярских авторов ориентированы на здоровых детей и их специализацию в одном из видов спорта. «Программа» комплексного развития физических качеств детей 3–7 лет (В. А. Иванов и др., 1998) рассчитана на детей с хорошим физическим развитием, активным участием их в разнообразных физкультурных и спортивных мероприятиях. Общим во всех «Программах» является их направленность на существенное повышение двигательной активности детей, особенно с их специализацией в одном из видов спортивной деятельности.

Т. Н. Кочеткова, А. А. Шалабанова
Лесосибирский педагогический институт –
филиал Сибирского федерального университета, Россия, Лесосибирск

НАПРАВЛЕННОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ НА ПОДДЕРЖАНИИ ЗДОРОВЬЯ В ГАРМОНИЧНОМ ФИЗИЧЕСКОМ И ФУНКЦИОНАЛЬНОМ СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ

Рассматриваются разновидности ритмической гимнастики. Воздействие ритмической гимнастики на организм в процессе занятий. Решение частных задач. Как с помощью гимнастических упражнений можно избирательно воздействовать на развитие функций различных систем организма.

Ключевые слова: ритмическая гимнастика, организм, процесс занятий, гимнастические упражнения, физическая культура, физические нагрузки, индивидуальные особенности человека.

In article it is considered versions of rhythmic gymnastics. Impact of rhythmic gymnastics on an organism in the course of occupations. Solution of private tasks. As by means of gymnastic exercises it is possible to influence development of functions of various systems of an organism selectively.

Keywords: Rhythmic gymnastics, organism, process of occupations, gymnastic exercises, physical culture, physical activities, specific features of the person.

Гимнастика – исторически сложившаяся совокупность специфических средств и методов гармонического физического воспитания людей. Она является дисциплиной спортивно-педагогической.

Обратимся к этимологии слова «гимнастика». Многие считают, что оно произошло от греческого слова *гимнос* – нагой (древние греки занимались физическими упражнениями обнаженными). В первом издании БСЭ происхождение понятия «гимнастика» связывается с греческим словом *гимназо* – упражняю. В третьем издании БСЭ это понятие получает дополнительное толкование: упражняю, тренирую, – что более правильно отражает назначение и суть гимнастики.

На всесоюзной конференции 1984 г. была утверждена следующая классификация видов гимнастики:

- 1) оздоровительные (гигиеническая, водная, физкультурная минутка, лечебная гимнастика, ритмическая гимнастика);
- 2) образовательно-развивающие (основная, женская, атлетическая, профессионально-прикладная);
- 3) спортивные (спортивная гимнастика, художественная гимнастика, спортивная акробатика, спортивная аэробика).

Таким образом, существует множество видов гимнастики, но мы рассмотрим ритмическую гимнастику, которая является разновидностью оздоровительной гимнастики.

В настоящее время дается большое количество определений, отражающих специфику ритмической гимнастики. Рассмотрим некоторые подходы применимые к данному понятию.

Е. Г. Попова дает определение ритмической гимнастике как одной из разновидностей основной (педагогической) гимнастики, содержанием которой являются разнообразные, простые по технике исполнения, физические упражнения (общеразвивающие, танцевальные и др.), выполненные преимущественно поточным способом под эмоционально ритмическую музыку различного характера.

В. Б. Матов, О. А. Иванова, И. Н. Шарбарова считают, что основа ритмической гимнастики – экспериментально созданные комплексы целенаправленных физических упражнений, сочетающиеся с элементами игры, праздничным характером обстановки, нарядной одеждой, музыкальным сопровождением.

В ритмической гимнастике можно выделить достаточное количество разновидностей, которые отличаются друг от друга содержанием и построением урока. К оздоровительным направлениям ритмической гимнастики относятся следующие разновидности:

- классическая аэробика;
- гимнастика с использованием базовых шагов;
- танцевальная, в которой используются различные танцевальные стили и направления (салса, рок, диско, фанк, хип-хоп);
- аэробика с использованием предметов и приспособлений (степ, слайд, фитбол и др.).

Воздействие ритмической гимнастики на организм можно определить как комплексное. Поскольку упражнения носят поточный характер, то нагрузка ложится, прежде всего, на сердечно-сосудистую и дыхательную системы и опорно-двигательный аппарат. Движения и их соединения координационного характера совершенствуют двигательные возможности, расширяют двигательный опыт, формируют правильную осанку и рациональную походку, воспитывают общую культуру движений и стиль поведения, при определенных условиях могут привить эстетические вкусы. В процессе выполнения комплексов совершенствуются выносливость, подвижность в суставах, силовые качества. В целом направленное воздействие ритмической гимнастики заключается в поддержании здоровья, в гармоничном физическом и функциональном совершенствовании. При этом решаются частные задачи: увеличение степени общей двигательной активности, коррекция фигуры, психологическая разрядка.

Возможности применения ритмической гимнастики довольно широки, диапазон упражнений огромен, и под умелым руководством педагога она является как оздоровительным, образовательным, так и воспитательным направлением в развитии личности. Особенность ритмической гимнастики состоит в том, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задается ритмом музыкального сопровождения. В ней используется комплекс различных средств, оказывающих влияние на организм. Так, серии беговых и прыжковых упражнений влияют преимущественно на сердечно-сосудистую систему, наклоны и приседания – на двигательный аппарат, методы релаксации и самовнушения – на центральную нервную систему. Упражнения в партере развивают силу мышц и подвижность в суставах, беговые серии – выносливость, танцевальные – пластичность и т. д.

В зависимости от выбора применяемых средств занятия ритмической гимнастикой могут носить преимущественно атлетический, танцевальный, психорегулирующий или смешанный характер. Характер энергообеспечения, степень усиления функций дыхания и кровообращения зависят от вида упражнений. Серия упражнений партерного характера (в положениях лежа, сидя) оказывает наиболее стабильное влияние на систему кровообращения. ЧСС не превышает 130–140 уд./мин, т. е. не выходит за пределы аэробной зоны; потребление кислорода увеличивается до 1,0–1,5 л/мин; содержание молочной кислоты не превышает уровня пано – около 4,1 моль/л. Таким образом, работа в партере носит преимущественно аэробный характер. В серии упражнений (выполняемых в положении стоя), локальные упражнения для верхних конечностей также вызывают увеличение ЧСС до 130–140 уд./мин. Танцевальные движения до 150–170 уд./мин. Глобальные (наклоны, глубокие приседания) – до 160–180 уд./мин. Наиболее эффективное воздействие на организм оказывают серии беговых и прыжковых упражнений, в которых при определенном темпе ЧСС может достигать 180–200 уд./мин, а потребление кислорода 2,3 л/мин, что соответствует 100 % МПК. Таким образом, эти серии носят преимущественно анаэробный характер энергообеспечения (или смешанный с преобладанием анаэробного компонента). Содержание лактата в крови к концу тренировки в этом случае достигает 7,0 моль/л, кислородный долг – 3,0 л. В зависимости

от подбора серий упражнений и темпа движений занятия ритмической гимнастикой могут иметь спортивную или оздоровительную направленность. Максимальная стимуляция кровообращения до уровня ЧСС 180–200 уд./мин может использоваться лишь в спортивной тренировке молодыми здоровыми людьми. В этом случае она носит преимущественно анаэробный характер и сопровождается угнетением аэробных механизмов энергообеспечения и снижением величины МПК. Существенной стимуляции жирового обмена при таком характере энергообеспечения не происходит; в связи с этим не наблюдаются уменьшение массы тела и нормализация холестерина обмена, а также развитие общей выносливости и работоспособности.

На занятиях оздоровительной направленности выбор темпа движений и серий упражнений должен осуществляться таким образом, чтобы тренировка носила в основном аэробный характер (с увеличением ЧСС в пределах 130–150 уд./мин). Тогда наряду с улучшением функций опорно-двигательного аппарата (увеличением силы мышц, подвижности в суставах, гибкости) возможно и повышение уровня общей выносливости, но в значительно меньшей степени, чем при выполнении циклических упражнений.

Ритмическая гимнастика получила широкое распространение во всем мире. Ритмическая гимнастика – это разновидность гимнастики, такой системы упражнений, которая дает бодрость, здоровье, мышечную радость, повышает тонус нервной системы. В ритмическую гимнастику входит неограниченный выбор движений, воздействующий на все части тела, на развитие всех физических качеств, таких как ловкость, гибкость, выносливость, пластичность. Положительные эмоции вызывают стремление выполнять движения энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Ритмическая гимнастика сегодняшнего дня использует средства художественной гимнастики, общеразвивающих упражнений, свободную пластику, суставную гимнастику, элементы современного танца. Ритмическая гимнастика определена в физическом воспитании как часть более широкого понятия – аэробика.

Таким образом, ритмическая гимнастика – весьма примечательное и знаменательное явление массовой физической культуры. С помощью гимнастических упражнений можно избирательно воздействовать на развитие функций различных систем организма (на различные группы мышц, на разные части тела, органы и др.) и максимально варьировать объем и характер физических нагрузок с учетом индивидуальных особенностей человека.

Библиографические ссылки

1. Анатомия человека : учебник / М. Ф. Иваницкий, Б. А. Никитюка, А. А. Гладышев, Ф. В. Судзиловский. М. : Тера-Спорт, 2003.
2. Андреев В. Н., Андреева Л. В. Атлетическая гимнастика, М. : Физкультура и спорт, 2005.
3. Бирюк Е. А. Ритмическая гимнастика : метод. рекомендации. Киев: Молодь, 1986.
4. Годик М. А. Стретчинг: Подвижность, гибкость, элегантность. М. : Сов. спорт. 1991.
5. Гимнастика / под ред. А. М. Шлемина, А. Т. Брыкина.. 2-е изд., перераб. М. : Наука и жизнь, 1999.
6. Ильяшенко Н. Ф. Ритмическая гимнастика в системе физического воспитания в вузах. М. : Физкультура и спорт, 2000.
7. Коц Я. М. Физиология мышечной деятельности : учебник для ин-тов физ. культуры, 2-е изд. М. : Физкультура и спорт, 2002.
8. Смирнов В. А. Физическая тренировка для здоровья. СПб. : Юнити, 2000.
9. Тобиас М., Стюарт М. Растягиваться и расслабляться: Ежедневная программа занятий. М. : Физкультура и спорт, 1994.
10. Шувалова М. Ф. Гимнастика как средство укрепления здоровья // Сила и красота. 1999. № 7. С. 4.

К. В. Курнос

Военная академия Генерального штаба Вооруженных Сил
Российской Федерации, Россия, Москва
Тамбовский государственный университет имени Г. Р. Державина, Россия, Тамбов

К ВОПРОСУ О ВЗАИМОСВЯЗИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КИКБОКСЕРОВ

Применение метода сопряженного воздействия для развития скоростно-силовых и координационных способностей в процессе физической подготовки кикбоксеров.

Ключевые слова: кикбоксинг, скоростно-силовые способности, координационные способности.

Using the method of the associate influence for development speed-power and coordinating abilities in process of physical preparation kickboxers.

Keywords: kickboxing, speed-power abilities, coordinating abilities.

Большое значение для правильного построения процесса физической подготовки в кикбоксинге имеет выявление взаимосвязи скоростно-силовых и координационных способностей у кикбоксеров. Данные о внешней форме и внутренней структуре движений, о взаимосвязи скоростно-силовых и координационных способностей позволяют обнаружить недостатки в спортивно-технической и физической подготовленности кикбоксеров и наметить пути их устранения.

Эффективность спортивного совершенствования в кикбоксинге обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой движений и методики физической подготовки занимающихся (Н. Г. Озолин, В. В. Велинович, В. М. Дьячков, А. Н. Крестовников, Ю. В. Верхошанский, А. М. Шлемин, А. Д. Новиков, Л. П. Матвеев и др.). Средства физической и технической подготовки в кикбоксинге тесно взаимосвязаны, поэтому скоростно-силовые способности и элементы технического мастерства проявляются в комплексе (В. В. Белинович, В. М. Дьячков, Л. П. Матвеев, В. М. Зацюрский и др.).

Исследуя проблему взаимосвязи скоростно-силовых и координационных способностей в процессе физической подготовки кикбоксеров, мы исходили из учения И. М. Сеченова и И. П. Павлова о рефлекторном происхождении произвольных движений, из основных положений Н. Е. Введенского и А. А. Ухтомского о тормозно-возбудительных процессах. Механизмы образования и совершенствования произвольных движений, роль афферентных систем в этих механизмах, выявленная в работах отечественных физиологов, дают возможность решать проблему взаимосвязи скоростно-силовых и координационных способностей с правильных методологических позиций.

В. М. Дьячков, Л. П. Матвеев, Н. И. Пономарев, А. Б. Гандельсман, К. М. Смирнов и другие указывают на необходимость учета временных связей, которые могут положительно взаимодействовать друг с другом и с основным двигательным навыком. В работах Л. Н. Крестовникова и Б. С. Фарфеля показано, что закрепленные временные связи (автоматизированные двигательные навыки) имеют свойства доминанты, создающие условия для активного их взаимодействия с другими очагами возбуждения, которые возникают в различных областях коры больших полушарий при применении специальных и общеразвивающих упражнений. Согласно учению о доминанте, взаимодействие процессов возбуждения приводит к их усилению в центральной нервной системе. С этих позиций мы и рассматриваем взаимосвязь скоростно-силовых и координационных способностей.

В. М. Дьячков, В. И. Филиппович, Ю. Д. Железняк, А. М. Шлемин и другие обосновывают необходимость преимущественного развития скоростно-силовых способностей в тесной связи с формированием двигательных навыков. Так, А. М. Шлемин считает, что формированию двигательных навыков должна предшествовать работа, направленная на развитие

тех физических способностей, которые проявляются при их выполнении. Поскольку в процессе диалектического развития содержание играет решающую роль, на него необходимо направлять особое внимание, т. е. развивать физические способности в связи с избранной спортивной деятельностью. В кикбоксинге – это, прежде всего скоростно-силовые способности. В процессе обучения и спортивного совершенствования в кикбоксинге следует добиваться наибольшего соответствия в развитии скоростно-силовых и координационных способностей. Именно поэтому в кикбоксинге наблюдается тенденция к одновременному развитию скоростно-силовых и координационных способностей, имеющих большое значение для успешных выступлений в соревновательных поединках. В. В. Велинович, Н. В. Зимкин, А. В. Коробков, Д. Д. Донской показали, что оптимальная взаимосвязь спортивно-технической и физической подготовленности устанавливается при определенном соответствии между уровнем развития скоростно-силовых и координационных способностей.

Н. Г. Озолин и В. М. Дьячков сформулировали понятие «метод сопряженного воздействия», имея в виду органическую взаимосвязь процесса развития скоростно-силовых и координационных способностей и единство их проявления в спортивной деятельности. «Метод сопряженного воздействия» направлен на совершенствование структуры движений и установление наиболее целесообразной взаимосвязи между динамической и кинематической структурами движений в ходе формирования спортивно-технических навыков. «Метод сопряженного воздействия» успешно разрабатывается рядом исследователей (Б. М. Рыбалко, К. В. Менхин, Е. А. Масловский, В. П. Филин, В. С. Топчиян, К. Г. Гомберадзе, В. В. Кузнецов и др.). Так, в исследованиях, осуществленных на модели спортивной гимнастики (А. М. Шлеемин, Л. П. Семенов, В. М. Смолевский, Н. И. Винникова), была выявлена важная роль физических качеств в совершенствовании в спортивной технике. Авторы рекомендуют в ходе совершенствования в технике предусмотреть специальные физические упражнения, которые по характеру мышечной работы будут адекватны конкретному гимнастическому элементу. Недостаточное развитие физических способностей замедляет, а нередко и приостанавливает рост спортивного мастерства. Ю. В. Менхин показал, что эффективность тренировочного процесса у гимнастов значительно повышается путем применения «метода сопряженного воздействия», при котором подготовительные упражнения сходны с осваиваемым техническим элементом по форме и соответствуют ему по характеру проявляемых усилий.

В исследованиях на модели баскетбола И. Н. Преображенский установил, что специализированные занятия, посвященные развитию скоростно-силовых способностей у квалифицированных спортсменов, способствуют успешному выполнению различных технических приемов.

Г. Г. Ратишвили выявил положительную взаимосвязь между силовой подготовленностью и качеством выполнения отдельных технических действий борца. Автор показал, что увеличение силы ног приводит к сокращению времени и возрастанию усилий, проявляемых при отрыве противника от ковра.

Б. М. Рыбалко выявил, что выполнение излюбленных приемов борцом осуществляется путем усилия определенных групп мышц. Уровень развития силовых способностей этих групп мышц значительно выше, чем уровень развития силовых способностей других мышечных групп. По мнению автора, развитие мышечной силы спортсмена необходимо осуществлять с учетом особенностей динамической структуры техники спортивной борьбы.

В процессе совершенствования разученных двигательных действий в кикбоксинге особое значение приобретает отлаживание свойственной им целостной структуры с одновременным улучшением их качественной основы. Ведущая роль здесь принадлежит методам, которые характеризуются целостным выполнением действия в условиях дополнительных нагрузок, позволяющих стимулировать развитие скоростно-силовых способностей без нарушения структуры движений, путем, так называемого сопряженного воздействия (В. М. Дьячков), т. е. методам сопряженного упражнения.

Метод сопряженного воздействия заключается в максимальном приближении способа выполнения подготовительных упражнений, служащих средством физической подготовки, к технике формируемых соревновательных движений, а также строгом соблюдении координационной структуры движения при выполнении соревновательного действия с дополнительным отягощением.

В качестве примера можно привести некоторые упражнения, используемые в физической подготовке кикбоксеров:

- бой с тенью с отягощениями в виде гантелей в руках (вес отягощений 1–3 кг) и с отягощением в виде манжет на ногах (вес отягощений от 3 до 5 кг), 3–5 серий по 20–30 с;
- удары по снарядам с отягощениями в руках (вес отягощений 0,3–0,5 кг) и с отягощением, виде манжет на ногах (вес отягощений от 1 до 3 кг), 1–3 раунда;
- бой с тенью с сопротивлением резинового жгута (3–5 серий по 20–30 с);
- выталкивание ядер, камней и набивных мячей из кикбоксерской стойки (3–5 серий по 10–15 раз).
- выполнение ударов руками и ногами с сопротивлением рук партнера, 3–5 серий по 20–30 с (нанести не менее 10 ударов за одну серию).
- толчки грифа вперед двумя руками в движении из фронтальной стойки (3–5 серий по 20–30 с);
- нанесение коронного удара по настенной подушке с максимальной силой 5 раундов (наносить один удар за 3 с, за раунд – 40 ударов, следить за техникой нанесения ударов).
- спрыгивания с высоты 50–70 см в кикбоксерскую стойку, с последующим резким выпрыгиванием вперед и нанесением излюбленного удара рукой либо ногой (4 серии по 10 раз, отдых между сериями 2–3 мин);
- нанесение ударов руками и ногами в бассейне, находясь по шею в воде (5–6 серий по 40–50 раз).

На основе анализа взаимосвязи развития скоростно-силовых и координационных способностей можно сделать заключение, что соотношение между ними в процессе физической подготовки кикбоксеров постоянно изменяется. В литературных источниках, освещающих вопросы физической подготовки в кикбоксинге мало данных о количественных характеристиках взаимосвязи скоростно-силовых и координационных способностей на различных возрастных этапах. Анализируя проблему связи между скоростно-силовыми и координационными способностями, В. М. Зациорский справедливо отмечает, что «в обсуждаемой области знаний мы находимся еще в самом начале пути: у нас мало четко документированных фактов; практически полностью отсутствуют обзорные работы; система понятий, которой мы пользуемся, сформулировалась еще в донаучный период теории спорта и во многом часто интуитивна – находится на уровне, не превышающем житейского здравого смысла».

© Курносов К. В., 2013

К. В. Курносов

Военная академия Генерального штаба Вооруженных Сил
Российской Федерации, Россия, Москва

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

ФОРМИРОВАНИЕ ТОЧНОСТИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ КИКБОКСЕРОВ МАССОВЫХ РАЗРЯДОВ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Рассмотрено использование вспомогательных упражнений, в том числе и технических для развития точности двигательных действий кикбоксеров повысит уровень физической подготовки кикбоксеров массовых разрядов.

Ключевые слова: кикбоксинг, точностные двигательные действия, средства спортивной тренировки.

The use of auxiliary exercises, including for the development of technical precision motor action will increase the level of physical kickboxer kickboxing her orientation mass categories.

Keywords: kickboxing, accuracy physical actions, sports training facilities.

Точностные двигательные действия впервые попадают в поле зрения исследователей в связи с изучением проблем управления движениями. Так, R. S. Woodworth, изучая особенности управления точностными движениями, выполняемыми при зрительном и кинестетическом контроле, отметил неоднородность точностного движения, наличие в его составе двух субдвижений: иницирующего и корректирующего. Причем уже тогда было замечено, что корректирующее субдвижение наиболее эффективно выполняется при зрительной обратной связи, в отличие от иницирующего, для выполнения которого достаточно кинестетической информации.

И хотя позже длительность движения, при котором возможна зрительная обратная связь, была значительно скорректирована, двухкомпонентная модель управления точностным движением конечности считается наиболее распространенной в настоящее время (L. G. Carlton, C. E. Howarth, W. D. A. Beggs, J. M. Bowden, R. Chua, D. Elliott, D. Elliott и др.).

Широко представлены точностные двигательные действия как предмет исследования при рассмотрении вопросов теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки. Характерной особенностью этого направления является то, что изучаемые двигательные действия взяты из спортивной, профессиональной деятельности, быта, а не сконструированы экспериментатором.

Начаты Н. А. Бернштейном работы по изучению профессиональных точностных двигательных действий позволили в классификации профессий по профессионально значимым физическим качествам выделить группу профессий «тонкие и точные ручные работы» (П. З. Сирис, В. А. Кабачков, В. А. Кабачков), разработать методические подходы для успешного овладения основными профессиональными операциями.

Большой цикл экспериментально-практических и обобщающе-теоретических работ по проблемам точностных двигательных действий был начат В. М. Зацюрским и С. В. Голомазовым и затем продолжен С. В. Голомазовым и учеными его школы. Выделены чувствительные периоды развития и связанные с ними закономерности проявления точности движений в футболе и баскетболе (С. Голомазов, Б. Чирва, Н. В. Сквородникова, С. В. Голомазов). Большое значение как для теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки, имеют исследования влияния на точность движений нагрузок различной направленности (С. В. Голомазов, С. Н. Бен, С. Н. Бен, С. В. Голомазов) и состояния опорно-двигательного аппарата (С. В. Голомазов, С. Н. Бен, С. В. Голомазов), особенностей проявления точности в быстрых движениях (С. В. Голомазов).

Очень многие считают, что спортивная техника определяется главным образом физическими возможностями человека, в частности, силой, эластичностью, растянутостью его мышц, подвижностью суставных сочленений, выносливостью сердечно-дыхательной системы и т. д. Поэтому, добиваясь высокого качества движений, основное внимание уделяют развитию именно физических возможностей спортсмена.

Однако физические качества включаются лишь в завершающий этап выполнения того или иного движения. А начинается оно в сознании, в головном мозгу в виде мысленного образа предстоящего движения – в виде его первоначальной психической программы. Без создания такой программы мышцы и суставы просто не будут «знать», что им делать.

Практика свидетельствует: когда спортсмен обладает качественной и стабильной спортивной техникой, у него резко повышается чувство уверенности в своих силах, в своих соревновательных возможностях.

Лауреат Нобелевской премии академик И. П. Павлов писал: «Давно было замечено и научно доказано, что раз вы думаете об определенном движении... вы его невольно, этого не замечая, производите».

Как же наладить прочную связь между головным мозгом и мышцами? Во-первых, необходимо, чтобы спортсмен приучил себя к тому, чтобы непосредственно перед выполнением удара в кикбоксинге очень точно представлял желаемую траекторию его выполнения. Во-вторых, надо проводить разминку, начинали бы «петь» и обретали хорошую «послушность» при реализации мысленных образов движений, поступающих из головного мозга.

В-третьих, необходимо регулярно заниматься специальными упражнениями, в процессе которых будут налаживаться прочные связи между мозгом и мышцами. Для этого следует многократно, до 30–50 раз подряд за одну тренировку, направлять удары в какую-либо конкретную цель, например, теннисный мяч.

Упражнения для развития точности действий связаны с работой зрительного анализатора – важнейшего из внешних анализаторов.

Способность кикбоксера воспринимать и оценивать действия противника совершенствуется соответствующими боевыми упражнениями с партнером. Но развитию этой способности содействуют также вспомогательные упражнения и, в частности с теннисным мячом.

Упражнения в метании и ловле теннисного мяча отлично координируют движения кикбоксера, развивают глазомер, быстроту и точность реакции.

Расчет броска на нужное расстояние развивает способность соразмерять мышечные усилия.

Упражнения с теннисным мячом могут выполняться без партнера и с партнером.

В последних партнеры, находясь друг против друга на расстоянии 5–10 м, бросают и ловят мяч как правой, так и левой рукой. Поймать мяч – обязательное условие.

Упражнения с теннисным мячом без партнера (так называемая «школа мяча», разработанная П. Ф. Лесгафтом):

- бросить мяч в пол и поймать;
- бросить мяч вверх и поймать;
- бросить мяч вверх, дать упасть на пол и поймать;
- бросить мяч в стену, дать упасть на пол и поймать;
- бросить мяч в стену и поймать его, не дав упасть на пол;
- бросить мяч под углом в пол, дать ему удариться в стену, отскочить, упасть на пол, после чего поймать его;
- то же, но поймать мяч, не давая ему упасть на пол;
- стать спиной вплотную к стене, бросить мяч в стену над головой, дать ему удариться о пол и затем поймать его;
- то же, но поймать мяч, не дав ему упасть на пол;
- стоя спиной к стене (на небольшом расстоянии), бросить мяч косо назад-вверх в стену, дать ему упасть на пол и с поворотом лицом к стене поймать мяч, когда он отскочит от пола;
- то же, но поймать мяч, не дав ему упасть на пол;
- поймать правой рукой мяч, брошенный под левую руку, опирающуюся о стену
- то же левой под правую;
- поймать мяч, брошенный из-под ноги, опирающейся о стену;
- то же, но нога поднята без опоры.

Упражнения с теннисным мячом с партнером:

- метнуть и поймать мяч правой (левой) рукой;
- поймать два последовательно брошенных мяча правой рукой (правой и левой руками);
- поймать два одновременно брошенных мяча;
- встречное метание (переброска) между партнерами.

Следующая группа упражнений выполняется в виде ударов по теннисному мячу:

Упражнение «мяч-стена». Для выполнения этого упражнения необходимо встать на расстоянии 4–5 м от стены и бросить мяч в стену. Когда мяч вернется при отскоке, послать его обратно к стене ударом, затем снова, при следующем отскоке и т. д.

Упражнение «ударь-поймай». Упражнение выполняется с партнером, который находится на расстоянии 7–9 м:

- а) бросить мяч вверх на 1,5–2 м над головой и примерно на 1 м перед собой; при падении мяча ударом послать мяч партнеру так, чтобы он мог его поймать;
- б) партнер бросает мяч; необходимо отправить его обратно ударом.

В заключение попробуем дать определение точности. Точность – способность человека выполнять движения в точном соответствии с пространственными характеристиками, детерминированными в двигательной задаче.

Точностное двигательное действие с позиции точности как физического качества может быть определено как двигательное действие, требующее проявления высокого уровня точности в движениях, а меткость – как способность проявлять точность в быстрых (метательных) движениях.

К психическим свойствам, определяющим различные точностные способности, относятся прежде всего способности дифференцировать микро- и мезоинтервалы времени, оценивать и сравнивать расстояние, реакция на движущийся объект, к физиологическим – качество работы сенсорного аппарата, физическим – упругость мышц и связок, форма и подвижность суставов, геометрия масс тела.

© Курносков К. В., 2013

К. С. Лавриченко

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

ИГРОВОЙ МЕТОД В ФОРМИРОВАНИИ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ЕДИНОБОРЦЕВ

Игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии.

Ключевые слова: физическое воспитание, спорт, единоборства, игровой метод, спортивное мастерство.

The game method provides a comprehensive, integrated development of physical qualities and improving motor skills, as in the game, they appear not in isolation, but in close cooperation.

Keywords: physical education, sports, arts, game method, sportsmanship.

В настоящее время в практике физического воспитания и в спортивной педагогике особенно актуальна проблема все более полного изучения целесообразных способов и форм обучения спортсменов, выбор методов обучения, адекватных уровню физической подготовленности, оптимальной двигательной активности и возрастным особенностям учащихся. Дальнейшее совершенствование системы подготовки может происходить как по пути увеличения объема и интенсивности нагрузки, так и по пути оптимизации самой методики, в частности, путем расширения игрового и соревновательного методов обучения. Использование этих методов никогда не оспаривалось, но одновременно данный вопрос разработан недостаточно полно.

Так, «игровой метод обучения, на основе подвижных игр, является очень интересным для преподавания в оздоровительных клубах, так как он носит выраженный эмоциональный характер, что очень важно. Игра позволяет быстро мобилизовать скрытые интеллектуальные и физические ресурсы человека».

В физическом воспитании, оздоровительно-профилактической, профессионально-прикладной и лечебной физической культуре существует различные спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол, гольф и многие другие. Однако они используются не со спортивной

целью (достижение высокого результата, победы в соревнованиях), а как вид физического упражнения, вид двигательной активности, целью которой является сам процесс игры, получение необходимой физической нагрузки, компенсирующей ее недостаток в процессе профессиональной и бытовой деятельности, вызванной развитием современной цивилизации.

Занятия этими играми способствуют физическому становлению и развитию молодежи (в возрасте до 20–25 лет), или сохранению здоровья и замедлению процессов старения людей старших возрастных групп (в возрасте 30–60 лет и более).

С другой стороны, исследования, проведенные по изучению воздействия игрового метода обучения и игровых средств по формированию двигательных навыков и развитию физических качеств, тактического мышления в различных видах спорта показывает, что навыки, приобретенные в игре, особенно прочны и долговечны. При этом в учебных пособиях вопрос об использовании игрового метода в процессе подготовки спортсменов или студентов, избравших своей специализацией спортивную борьбу, либо полностью отсутствует, либо изложен главным образом, в плане общих рекомендаций. Недостаточно полно охарактеризованы и методы его применения.

Казалось бы, единоборства сами по себе является хорошим средством совершенствования двигательных качеств, однако, как показывает опыт, развитие их средствами непосредственно борьбы не дает желаемого эффекта. Чтобы учащиеся смогли раскрыть свои потенциальные возможности, двигательные качества их необходимо развивать целенаправленно специальными средствами и методами.

Так как весь процесс обучения в единоборствах при сравнении с циклическими видами спортивной деятельности, не ограничивается узким приобретением знаний, умений и навыков, а обязательно предполагает использование их непосредственно в схватке с различными противниками и в различных условиях, то решению этих сложных задач прекрасно способствует использование игровых методов обучения. При этом необходимые приемы в единоборствах: удары, захваты, защиты и передвижения в сочетании с достижением необходимой цели, постепенно входят в арсенал технических и тактических средств учащихся.

Под специализированными подвижными играми понимаются такие игры, в содержание которых входят специфические элементы спорта и формируются необходимые ему физические качества. Потребность применения специализированных подвижных игр вызвана тем, что, как правило, тренеры владеют методикой обучения приемам, а элементарным техническим и тактическим действиям, т. е. различным подготовкам, обманным действиям, не могут обучать, используя строго регламентированный метод. Понимая это, тренеры используют соревновательный метод, включая его в тренировку схватки.

Используя эти игры, тренер может заполнить разрыв между строго регламентированным методом обучения и соревновательным, осуществляя последовательное обучение, как технике, так и тактике борьбы. Здесь идут от простых игр, где нужно применять элементарные приемы борьбы, к играм, в которых наблюдается развитие тактических замыслов.

При утомлении, нарушении устойчивости, вызванных высоким темпом или однообразным характером тренировок, введение подвижных игр в занятия вновь повышает внимание и способствует повышению работоспособности занимающихся.

С другой стороны, процесс освоения технико-тактических действий находится в прямой зависимости от настроения спортсмена и его увлеченности. Поэтому включение в тренировку игрового метода, способствует созданию у занимающихся положительных эмоций. При умелом применении игр, в процессе занятий интерес к ним сохраняется на протяжении всего тренировочного цикла.

Для повышения устойчивости технико-тактического выполнения базовых приемов, необходимо условия совершенствования приближать к условиям соревнований. И здесь, применение специализированных подвижных игр в учебно-тренировочном процессе позволяет это сделать. В игре, когда постоянно меняется ситуация с разнообразными вариантами схватки, происходит совершенствование автоматизации выполнения технических и тактических действий [1].

При подготовке тренерско-преподавательских кадров по спортивной борьбе игровой метод тоже активно используется. Так, например, в исследовательской работе по формированию спортивно-педагогического мастерства студентов в партерной борьбе [2], где представлено содержание курса, последовательность его изучения и методика преподавания, активно используется игровой метод для закрепления умений выполнения «базовых» технических действий программного материала.

Как правило, в схватках все внимание детей направлено на выполнение приемов, а элементарные тактические действия не отрабатываются. Решение здесь простое – разрабатывать правила ведения схватки, в которой победа присуждалась бы за лучшее выполнение элементарных действий. Такие схватки в игровой форме тоже представляют собой специализированные подвижные игры.

Включение в тренировку специально разработанных специализированных подвижных игр и игровых комплексов очень эффективно повышает степень тактической, технической, физической подготовленности занимающихся. А рациональный подбор игровых заданий, имеющих общую структурную основу со специальными упражнениями, будут способствовать более успешному формированию сложных двигательных навыков.

Таким образом, тренер-преподаватель не всегда стремится только к разнообразию упражнений. Если задачи тренировки требуют, чтобы занимающиеся выполняли одни и те же действия, тона помощь и в данных ситуациях приходят, как показывает практика, специализированные подвижные игры. Их можно использовать на различных этапах учебно-тренировочного процесса и с различной целью. Вначале с целью развить основы технических, тактических приемов, а в дальнейшем с целью закрепить и усовершенствовать навык, а также для повышения эмоционального фона тренировочного занятия [1].

Однако необходимо учитывать ряд факторов. Так, используя подвижные игры в вводной части тренировки (разминке), не следует забывать, что физическое и эмоциональное состояние у спортсменов перед началом тренировки различны и зависят не только от предыдущих тренировок, но и от другой деятельности, в которой они участвуют. «Предтренировочное» состояние у участников единоборств оказывает огромное влияние на интенсивность выполнения упражнений в разминке.

Так, в состоянии пониженной работоспособности учащиеся с нежеланием приступают к разминке и чаще всего выполняют упражнения с очень низкой интенсивностью. В состоянии повышенной работоспособности – упражнения с высокой интенсивностью.

Включение в разминку общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений с элементами ряда подвижных игр, повышает ее интенсивность: ЧСС у занимающихся достигает в среднем 22–23 удара за 10 с, что является наиболее рациональным вариантом разминки для подготовки организма спортсменов к предстоящим нагрузкам и предупреждение травм.

Подвижные игры – это циклическая и ациклическая деятельность, т. е. смешанная. Она имеет преимущественно динамический, скоростно-силовой характер. Такие технические действия единоборцев как перемещение по коврику, проведение разнообразных атакующих бросков и ударов, а так же защит от нападения противника, требуют значительного развития такого физического качества как сила [3].

В играх, способствующих в основном развитию силы, спортсмены преодолевают собственный вес, либо сопротивление противника. В таких играх используются предметы (пояса, куртки, макеты оружия, набивные мячи, канаты и др.), либо партнеры по тренировке [4]. Многие из этих игр можно проводить в виде контрольных упражнений. Эмоциональный фон приема подобных контрольных тестов заставляют играющих проявлять максимальные усилия для достижения победы.

Быстрое и эффективное овладение рациональной техникой находится в прямой зависимости от уровня физической подготовленности. При этом рассматривать спортивную технику в отрыве от физической подготовленности спортсмена и от условий, в которых протекает спортивная деятельность, будет методической ошибкой. Отсутствие достаточной физической подготовленности часто приводит к ошибкам при стабилизации навыка и травмам. В едино-

борствах имеется определенная взаимосвязь между техникой выполнения излюбленных приемов и уровнем развития основных групп мышц, принимающих при этом активное участие.

Успешное выполнение технико-тактических действий предъявляет к спортсмену требования быть сильным, ловким, быстрым, гибким, а, следовательно, постоянно совершенствовать эти качества. Этому способствуют специализированные игры: «Атлеты», «Борьба ногами», «Борьба коленями», «Борьба руками», «Борьба пальцами», «Испытание газетой», «Накручивание шнура», «Перетягивание пояса», «Перетяжки парами», «Палка-рычаг», «Борьба за территорию», «Спиной к спине», «Прорыв цепи», «Слон», «Боевые слоны», «Конный бой», «Медвежата», «Пятнашки с обхватом», «Команда сильных», «Похитители борцовских манекенов».

Таким образом, игровой метод и включение специализированных игр в тренировочный процесс значительно способствуют развитию физических возможностей, а соответствующий уровень развития физических качеств повышает эффективность спортивной техники в соответствии с учетом тех специфических условий, моделируемых игровыми ситуациями, в которых они проявляются.

Библиографические ссылки

1. Крупник Е. Я. Применение специализированных подвижных игр для совершенствования физической и технико-тактической подготовки студентов самбистов : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1998. С. 3–6.

2. Лавриченко К. С. Формирование спортивно-педагогического мастерства студентов в партерной борьбе в учебно-тренировочном процессе спортивного вуза : дис. ... канд. пед. наук. Красноярск, 2008.

3. Костычаков В. Ф. Игровые упражнения, способствующие развитию силы у борцов / В. Ф. Костычаков // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования : Всерос. науч.-практ. конф. Красноярск : СибЮИ, 2009. С. 120–122.

4. Коджаспиров Ю. Г. Развитие силы средствами единоборств // Физическая культура в школе. 2006. № 7. С. 46–50.

© Лавриченко К. С., 2013

Т. В. Лепилина, С. В. Полежаев

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

СЛОЖНОСТИ ОВЛАДЕНИЯ НАВЫКОМ ПЛАВАНИЯ НЕУМЕЮЩИМИ И СЛАБОПЛАВАЮЩИМИ СТУДЕНТАМИ

При обучении плаванию студентов важно учитывать все факторы осложняющие обучение, обеспечивать соответствующую психологическую подготовку студентов на первых занятиях, выстраивать процесс овладения навыком плавания с учетом индивидуальных особенностей студентов, уровнем притязаний в данном виде спорта. Мотивами успешного обучения плаванию должны стать безопасность нахождения в водной среде, профилактика и укрепление здоровья, развитие физических качеств, укрепление функциональных систем организма.

Ключевые слова: плавание, обучение, студенты, фактор, сложности, особенности, водная среда, мотивация.

When learning to swim students it is important to consider all of the factors complicating the training, to provide adequate psychological preparation of the students in the first class, to build up the process of mastering the skill of diving into account individual peculiarities of students, the level of claims in this sport. The motives of successful training, swimming should be the safety of the location in the aquatic environment, prevention and health promotion, development of physical qualities, the strengthening of the functional systems of the body.

Keywords: swimming, training, students, factor, difficulties, peculiarities of the water environment, motivation.

При обучении плаванию неумеющих и слабоплавающих студентов обеспечивается полная безопасность овладения навыком плавания, принимаются все меры предосторожности в открытых и закрытых плавательных бассейнах. Тем не менее, опыт практики обучения и научные исследования показывают, что при попадании в водную среду новичок испытывает определенный психический стресс, сила которого зависит от индивидуальных психологических особенностей личности обучаемого.

Анализ трудностей, возникающих при обучении плаванию, позволил выявить в их составе такие психологические факторы, как недостаточность информации, страх, негативное восприятие характера деятельности, слабая мотивация, личностные индивидуально-психологические особенности. Часть студентов обучающихся навыку плавания с трудом поддаются обучению из-за незаинтересованности в приобретении навыка плавания.

При обучении плаванию необходимо учитывать все возникающие сложности, связанные с пребыванием в необычной среде, а так же обеспечивать соответствующую психологическую подготовку студентов на первых занятиях. Страх перед водной средой существует у человека изначально, он является продуктом коммуникабельности и рождается из накопленной в межлюдских связях информации. Его почвой является впечатлительность, подогретая рассказами о несчастьях на воде. Подобная информация, полученная неумеющим плавать человеком, начинает, независимо от его воли, накапливаться в памяти [1].

Все неумеющие и слабоплавающие студенты на начальном этапе обучения навыку плавания испытывают в разной степени боязнь, осторожность, скованность движений, волнение при контакте с водой. Отрицательные реакции могут быть вызваны попаданием воды в дыхательные пути, наружный слуховой проход, действием воды на слизистую рта или роговицу глаза. Попадая в рот, нос и уши вода вызывает дискомфорт. Оказываясь в воде, неуверенно чувствующий себя в водной среде студент, рефлекторно закрывает глаза. Когда зрительный анализатор оказывается выключенным, теряется ориентировка в пространстве, возрастают отрицательные эмоции, появляется страх, неуверенность в своих силах. В воде гораздо лучше, чем в воздухе, распространяется звук. Причем он распространяется мгновенно и во все стороны, воспринимаясь при этом не только слуховыми анализаторами, но и всеми костями черепа. В результате этого источник звука становится неопределенным, возникают необычные ощущения, которые тоже требуют определенной привычки.

Необходимо учитывать, помимо всего прочего, что плавание всегда вызывает охлаждение тела. Температура тела равна приблизительно 37°, а температура воды для занятий – 28–30°. В воде происходит значительная теплоотдача, и, если движения недостаточно активны, может быстро появиться озноб – «гусиная кожа», дрожь, синева на губах и на участках поверхности кожи. При систематическом плавании сосудистая система приобретает свойство быстро приспосабливаться к изменениям температуры воды. Вот почему плавание является таким эффективным средством закаливания организма.

В воде ориентировка, сохранение необходимого положения тела и выполнение движений требуют коренной перестройки механизмов управления движениями, чем в обычных условиях. При формировании навыков в плавании обращают большое внимание на выработку правильных зрительных и мышечных представлений и соединение их в целостный образ движений. При плавании увеличиваются требования и к вестибулярной устойчивости. Органы

зрения и слуха слабо приспособлены к деятельности в водной среде, человек в ней плохо видит и слышит. Так, 40 % новичков не видят куда плывут, 14 % – не различают направления своего движения. При определении направления движения под водой без зрительного контроля возможны ошибки до 180°.

При освоении навыка плавания правильное дыхание формируется с трудом. Это связано с тем, что происходит перестройка с обычного дыхания (вдох – выдох) на трехфазное (вдох, задержка на вдохе – выдох) или четырехфазное (вдох, задержка на вдохе – выдох – задержка на выдохе). В связи с сопротивлением воды вдох и выдох затруднены.

Большие психологические затруднения при обучении вызывает необходимость опустить лицо в воду. Стараясь не захлебнуться, новички пытаются приподнять голову как можно выше над водой, что приводит к потере равновесия в воде и быстрому погружению. Наибольшее опасение у неумеющих плавать студентов вызывает глубина в бассейне, наличие волны (в открытых водоемах).

К характерным признакам состояния тревоги при обучении плаванию относятся: излишнее мышечное напряжение, скованность и нарушение координации движений, ослабление волевых усилий, связанных с выполнением некоторых упражнений, вызывающих страх, снижение произвольности внимания. Возникновению отрицательных эмоций и их проявлению способствуют:

- выполнение без предварительной подготовки в зале и на мелком месте в бассейне сложных для учеников упражнений;
- отсутствие у занимающихся четких представлений о программе действий, характере выполняемых упражнений, их последовательности;
- незнание причин ошибок и отрицательных эмоций;
- фиксация внимания на отрицательных переживаниях;
- неправильные действия преподавателя [2].

Отрицательную реакцию следует рассматривать как защитную реакцию психики на новую, неизвестную среду. По мере ознакомления с ее свойствами и приобретением опыта поведения в водной среде, и благодаря адаптационным возможностям организма, происходит переориентация и переоценка поведенческого мотива [3]. Через определенное время эта негативная реакция постепенно переходит в позитивную, и студенты испытывают радость и удовольствие от занятий плавания.

Таким образом, для успешного обучения жизненно важному навыку неумеющих и слабоплавающих студентов важно учитывать все факторы осложняющие обучение: специфические особенности и необычность водной среды; недостаточность информации; страх; негативное восприятие характера деятельности; слабую мотивацию; личностные индивидуально-психологические особенности. При обучении важно не допускать появления отрицательных эмоций, обеспечивать соответствующую психологическую подготовку студентов на первых занятиях.

На этапе обучения плаванию неумеющих и слабоплавающих студентов необходимо строго соблюдать принципы постепенности и последовательности, доступности и наглядности. Важно придавать большое значение словесным объяснениям, образным выражениям и сравнениям, жестам и сигналам, показу упражнений лучшими студентами группы. Объяснения должны быть краткими, простыми и понятными, а задания – четко сформулированными. Для закрепления результата необходимо устно фиксировать достижения каждого учащегося.

К числу факторов, влияющих на успешность овладения навыком плавания, относится мотивация и направленность личности на достижение цели [4]. Учитывая наличие личностных индивидуально-психологических особенностей студентов высших учебных заведений, необходимо выстроить процесс обучения плаванию с учетом индивидуальных особенностей студентов, а также его уровня притязаний в данном виде спорта. Для неумеющих и слабоплавающих студентов центральными мотивами обучения плаванию должны стать безопасность нахождения в водной среде, профилактика и укрепление здоровья, развитие физических качеств, укрепление функциональных систем организма [5].

Библиографические ссылки

1. Коновалова И. В. Эффективность игрового метода в занятиях пловцов групп начальной подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1990.
2. Дашкевич О. В. Опыт реализации отрицательных эмоций // Психологические вопросы тренировки и готовности спортсменов к соревнованиям. М., 1969. С. 114–119.
3. Мухина Е. А. Обучение плаванию детей 7–10 лет на основе предрасположенности к овладению плавательными навыками : дис. ... канд. пед. наук. Малаховка, 1999.
4. Марьяничева Е. Г. Обучение плаванию детей младшего школьного возраста на основе опорного гребка и двигательных представлений : дис. ... канд. пед. наук. Краснодар, 1998.
5. Погребной А. И. Научно-педагогические основы начального обучения плаванию в школьном возрасте : дис. ... д-ра пед. наук. Краснодар, 1997. С. 72

© Лепилина Т. В., Полежаев С. В., 2013

Р. М. Магомедов

Дагестанский государственный технический университет, Россия, Дербент

РЕАЛИЗАЦИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОЦИАЛЬНО НЕСТАБИЛЬНОМ РЕГИОНЕ

Рассмотрена актуальная проблема оптимизации процесса воспитания и социализации учащейся молодежи в регионах России, характеризующихся длительной социальной нестабильностью. Представлена выявленная система средств, методов, форм, практических способов решения злободневных молодежных проблем социально-педагогического характера с использованием воспитательного потенциала физкультурно-спортивной деятельности.

Ключевые слова: социальные функции и воспитательные задачи физической культуры и спорта; воспитательный потенциал физкультурно-спортивной деятельности.

The actual problems of optimization of the process of education and socialization students in the regions of Russia, characterized by prolonged social instability, stability. Presented identified system of means, methods and forms of practical ways to solve pressing problems of youth social and pedagogical nature using the educational potential of sports activity.

Keywords: social functions and educational problems of physical culture and sports; educational potential of sports activity.

Современные тенденции модернизации социальной политики государства обуславливают усиление значимости физической культуры и спорта не только как сферы и средства физического развития личности, обеспечения здорового образа жизни граждан, фактора повышения конкурентоспособности страны, но и как комплексного социального института, обладающего богатым воспитательным, социализирующим потенциалом. Особенно важным сегодня является полноценное использование физической культуры и спорта для решения задач гражданского, духовно-нравственного воспитания молодежи, ее эффективной социализации, что наиболее актуально для социально нестабильных регионов России, в том числе, для Республики Дагестан.

Работа по использованию потенциала физической культуры и спорта для решения социально-педагогических проблем подрастающего поколения требует инновационных подходов, механизмов, установок, форм организации деятельности как от представителей власти,

органов управления физической культурой и спортом, так и от рядовых специалистов, работников физкультурно-спортивных организаций. Целью нашего исследования стало конструирование региональной воспитательно-ориентированной системы физкультурно-спортивной деятельности, объединяющую учащуюся молодежь на решение актуальных социально-педагогических проблем (на примере республики Дагестан).

Результаты теоретических и эмпирических исследований, направленных на проверку выдвинутой гипотезы и достижение поставленной цели, позволяют сформулировать следующие выводы.

1. Физическая культура и спорт обладает значительным воспитательным потенциалом, который заключается, во-первых, в наличии информационных, организационно-методических, деятельностных, личностных средств комплексного гуманистического воздействия на личность, на отношения между людьми, позволяющих 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., во-вторых, в возможности эффективно использовать эти средства для решения социально-педагогических проблем подрастающего поколения, в частности, в социально нестабильных регионах. Актуальными социально-педагогическими проблемами молодежи в таких регионах являются: правовой нигилизм и пассивная гражданская позиция при выраженной склонности к протестным настроениям, подверженность негативному (деструктивному) влиянию (СМИ, представители экстремистских организаций и т. п.), ценностная неопределенность, проявления интолерантности и ксенофобии, неопределенность жизненных (в том числе, профессиональных) планов и перспектив, ощущение собственной невостребованности обществом, неспособность и (или) невозможность рационально организовать свой досуг. Существование этих проблем вызвано рядом социально-педагогических причин: отсутствием привлекательных для молодежи общественно значимых идей; ослаблением духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания молодежи; отсутствием привлекательной для молодежи сферы общественной самореализации; развалом системы организации детского отдыха в течение года, в том числе, по месту жительства.

2. Ведущей целью воспитательно-ориентированной физкультурно-спортивной работы по решению выделенных проблем является усиление гражданско-патриотического и духовно-нравственного воспитания подрастающего поколения. Деятельность включает три основных направления:

– просветительскую работу (антиэкстремистская пропаганда, предоставление социально одобряемых образцов для подражания, демонстрация общего в культуре разных этнорелигиозных групп и возможности обогащения собственного культурного опыта, обоснование физической культуры и спорта как сферы приложения сил подрастающего поколения, возможной общественно полезной деятельности, описание способов рациональной организации свободного времени);

– организацию общественно полезной деятельности в соответствии с интересами молодежи, направленной на пропаганду здорового образа жизни, занятий физической культурой и спортом, на повышение гражданской активности, повышение чувства собственной социальной полезности молодежи, консолидации представителей подрастающего поколения вокруг лично значимого и общественно полезного дела и т. п.;

– организацию активного отдыха детей, подростков, учащейся молодежи с использованием в качестве основных форм проведения досуга подвижных и спортивных игр, эстафет, конкурсов и соревнований дворовых команд, показательных выступлений, походов.

3. Формой организации и самоорганизации молодежи с целью решения актуальных социально-педагогических проблем средствами физической культуры и спорта выступает Клуб, функционирующий на основе принципов:

– физкультурно-спортивного содержания деятельности, непрерывности и систематичности, социальной ориентации, равноправия и уважения (принципы деятельности Клуба);

– добровольности, безвозмездности, сознательности, активности и инициативности (принципы участия в деятельности Клуба).

Реализация просветительских и досуговых воспитательно-ориентированных мероприятий физкультурно-спортивного содержания осуществляется в процессе внеклассного физического воспитания общеобразовательных организаций, в воспитательном процессе спортивных школ (как организация коллективного отдыха воспитанников), в воспитательном процессе организаций высшего образования. Организационно-управляющие функции в работе клуба реализуют студенты образовательных организаций высшего образования в области физической культуры и спорта, как граждане, принадлежащие к наиболее взрослой группе учащейся молодежи, обладающие системой социально-педагогических и физкультурно-спортивных знаний, умений и навыков. Контроль и координация процесса и результатов воспитательно-ориентированной физкультурно-спортивной деятельности осуществляется педагогами по физической культуре общеобразовательных организаций, тренеров по спорту организаций дополнительного образования в области физической культуры и спорта, педагогов образовательных организаций высшего образования в области физической культуры и спорта.

4. Система воспитательно-ориентированной физкультурно-спортивной деятельности является региональной (по целям, субъектам деятельности и субъект-объектам воздействия), социально-педагогической (по целям и средствам), физкультурно-спортивной (по средствам, субъектам деятельности и субъект-объектам воздействия). Ее функционирование ориентировано на решение следующих задач: формирование активной гражданской позиции молодых людей, их самоидентификации как граждан России, этнорелигиозной толерантности; преодоление негативного влияния на молодые умы СМИ, противодействие вовлечению молодежи в ряды экстремистских организаций; повышение физкультурно-спортивной активности, расширение контингента регулярно занимающихся физической культурой и спортом в различных организационных формах (спортивные кружки и секции, спортивные школы, самостоятельные занятия в свободное время); повышение у подрастающего поколения чувства собственной социальной значимости и ощущения востребованности и способности принести пользу обществу; формирование у молодежи системы гуманистических ценностных ориентаций, морально-нравственных принципов; содействие жизненному и профессиональному самоопределению молодежи, становлению позитивного сознательного отношения к собственному будущему и будущему страны. Субъектами деятельности выступают: общеобразовательные образовательные организации, организации дополнительного и высшего образования в области физической культуры и спорта; обучающиеся и педагоги указанных организаций.

5. Эффективность функционирования системы определяется по трем группам показателей: физкультурно-спортивным (повышение двигательной активности в режиме дня, недели, месяца, года; увеличение количества студентов, организованно занимающихся спортом (не для студентов физкультурных специальностей), увеличение количества детей и подростков, посещающих спортивные секции и школы (не для воспитанников спортивных школ); повышение соревновательного и судейского опыта (для студентов физкультурных специальностей, воспитанников спортивных школ)); социально-педагогическим (рациональная организация свободного времени детей, подростков, молодежи; повышение гражданской активности молодежи; неприятие ксенофобии и экстремизма); личностно-психологическим (повышение чувства социальной значимости; становление жизненных планов; становление системы гуманистических ценностных ориентаций; повышение профессиональной направленности (для студентов); выбор физической культуры и спорта в качестве сферы профессиональной деятельности (прежде всего, для воспитанников спортивных школ)).

Каждый показатель имеет основные и сопутствующие критерии, позволяющие непосредственно оценивать результаты функционирования системы в количественном и качественном выражении.

6. Модель региональной системы воспитательно-ориентированной физкультурно-спортивной работы, направленной на решение социально-педагогических проблем подрастающего поколения в социально нестабильных регионах (на примере Республики Дагестан), описывает деятельность посредством четырех компонентов: целерезультативного (цель,

задачи функционирования системы и показатели ее эффективности); субъектного (организованные и индивидуальные участии деятельности «Клуба активной молодежи»); методологического (принципы функционирования системы); содержательного (направления социально-педагогической работы и средства решения поставленных задач). Реализация модели осуществляется в четыре этапа:

1 этап – работа со студентами вузов, включающая их теоретическое просвещение, привлечение в Клуб, обучение способам и методам социально-ориентированной физкультурно-спортивной деятельности с учащимися общеобразовательных школ, воспитанниками спортивных школ, детьми и подростками по месту жительства. В первый год действия системы данную работу осуществляли педагоги вузов; в следующие годы просветительско-подготовительные функции взяли на себя студенты – «старожилы» Клуба.

2 этап – работа студентов – членов Клуба с воспитанниками спортивных школ, включающая просветительско-пропагандистскую деятельность, формирование актива воспитанников и привлечение их к работе Клуба, а также организацию коллективного физкультурно-активного отдыха воспитанников.

3 этап предполагал совместную просветительскую, пропагандистскую, агитационную и организационную работу студентов и воспитанников спортивных школ с учащимися общеобразовательных школ.

4 этап – социально ориентированная работа членов Клуба (студентов, воспитанников спортивных школ, учащихся общеобразовательных школ) по месту жительства, направленная на организацию физкультурно-активного отдыха детей и подростков.

7. Об эффективности функционирования системы свидетельствуют следующие результаты ее функционирования. К окончанию эксперимента у его участников существенно изменились все исследуемые показатели. В пять раз выросло количество детей и подростков, ежедневно занимающихся физическими упражнениями, почти все члены ЭГ стали осведомлены о видах и содержании различных подвижных игр. В четыре раза увеличилось число детей и подростков, осознающих пользу активного отдыха, в три раза – отличающихся хорошим самочувствием, в два – крепким здоровьем, в 2,5 – имеющих достаточный уровень физической подготовленности. Значительно увеличилось количество организованно занимающихся спортом (в среднем на 60 %), имеющих достаточный соревновательный и судейский опыт (в среднем, на 74 %).

Существенно улучшились и социально-педагогические показатели. Почти в три раза выросло количество детей и подростков, рационально организующих свой досуг и участвующих в общественно значимой деятельности, а также не приемлющих оценивания людей на основе их национальной или религиозной принадлежности. Почти в два раза увеличился состав респондентов, отрицательно относящихся к деятельности экстремистских лидеров и организаций и разделяющих идею равенства людей независимо от национальности, религии, пола и пр. и в 3,5 раза – осознающих истинные цели экстремизма и его вред для общества, личности, государства.

Позитивно изменились личностно-психологические характеристики членов экспериментальной группы. Чувство собственной социальной значимости повысилось у 50–60 % респондентов. Существенно изменились характеристики жизненных планов и ценностных ориентаций молодежи. Повысилась учебная мотивация, сформировалось ценностное и сознательное отношение к профессиональному труду. В 2,5 раза увеличилось количество детей и подростков, имеющих гуманистическую систему ценностных ориентаций; в два раза – количество студентов, удовлетворенных профессиональным выбором и имеющих оптимальную профессиональную мотивацию. В среднем в 1,5–2 раза увеличилось число детей и подростков, выбирающих физкультурно-спортивную профессию.

Таким образом, наша гипотеза нашла эмпирическое подтверждение, цель исследования достигнута. Разработанная региональная система воспитательно ориентированной физкультурно-спортивной работы способна эффективно решать актуальные социально-педагогические проблемы подрастающего поколения в социально нестабильных регионах.

К. К. Марков

Сибирский федеральный университет, Россия, Красноярск

О. О. Николаева

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

ФОРМИРОВАНИЕ СЕНСОМОТОРНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ КИКБОКСЕРОВ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ

Представлены пути совершенствования сенсомоторных качеств в современном кикбоксинге. На основе анализа специфики вида спорта теоретически обоснована и предложена методика исследований различных моторных реакций и ударных действий спортсменов на зрительный и звуковой сигналы, формирования способностей к дифференцированию временных силовых и пространственных параметров движений. Проанализированы особенности развития сенсомоторных способностей спортсменов разной квалификации и тренировочного опыта.

Ключевые слова: кикбоксинг; сенсомоторные способности; скорость реакции; функциональные возможности

Ways of perfection psychomotor qualities in a modern kickboxing are presented. On the basis of the analysis of sports kind specificity of the technique researches of various motor reactions and shock sportsmen actions on visual and sound signals, formations of abilities to differentiation of time, force and spatial movement's parameters is theoretically proved and offered. Features of development psychomotor abilities of sportsmen of different qualification and training experience are analysed.

Keywords: kickboxing; psychomotor qualities; speed of reaction; functionalities.

Для успешного решения соревновательных задач в современном спорте высших достижений необходим высокий уровень развития сенсомоторных качеств спортсмена, выработка на их основе вариативных, надежных и автоматизированных навыков и приемов и развитие способности к прогнозированию возможных ситуаций. Показатели психомоторного развития должны также занять важное место в комплексной системе функциональной диагностики, особенно в тех видах спорта, где наряду с высоким уровнем функциональной подготовки, требуется тонкое «мышечное чутье», высокоразвитая «двигательная память», высокая оперативность сенсомоторных функций [1–3].

Характеристики соревновательной деятельности в кикбоксинге. Современный кикбоксинг делится на несколько отдельных стилей в зависимости от боевых возможностей, допускаемых правилами (зоны поражения противника и арсенал разрешенных ударов), определяющих тип контакта противников на ринге [4].

Ограниченный контакт (Semi-contact) – это «бой одного удара». Как только чей-то удар точно достигает цели, схватку тут же останавливают. Побеждает более быстрый и точный спортсмен. Поединок ведется главным образом ногами с дальней дистанции. Контакт при этом получается условный.

Легкий контакт (Light-contact) Победа тоже присуждается по очкам, начисляемым за все удары, достигшие цели. Поединки идут на всех дистанциях, часто переходя в ближний бой. Для такого боя необходимы большая сила и выносливость.

Полный контакт (Full-contact) по тем же правилам ведутся и полноконтактные поединки. Однако победу можно получить не только по очкам, но и нокаутом. Кроме того, здесь допускаются броски (не выше, чем через бедро) и удары рукой наотмашь с разворотом.

Свободный стиль (Free-style) В поединках свободного стиля разрешены, кроме других полноконтактных приемов, круговые удары ногами по бедрам противника.

В зависимости от дисциплины кикбоксинга, квалификации бойцов и уровня соревнований, может устанавливаться различное число раундов в поединке и разная их продолжительность. Как правило, любительские схватки короче профессиональных.

Дистанций в кикбоксинге три: дальняя – когда для вступления в бой спортсмену надо сначала сделать шаг, а уже потом действовать руками и ногами, средняя – когда выпрямленной ногой и протянутой рукой можно достать соперника и ближняя с максимально тесным физическим контактом с соперником.

Сила и быстрота. Поскольку главное в кикбоксинге – это умение наносить удары, то, разумеется, делать это надо так, чтобы достигать максимального эффекта. Практический эффект реального удара зависит еще и от соревновательной ситуации, удар «вдогонку», получается ослабленным, встречные атаки, наоборот, оказываются сильнее за счет сложения скоростей встречных движений. Для кикбоксера важнее способность развивать максимальную скорость атакующего движения в минимально возможное время.

Скорость реакции. В бою нет времени для подготовки к действию. Боевая стойка и передвижения по рингу отчасти позволяют выиграть время, однако в бою на ближней дистанции и при серийных атаках важно вовремя реагировать на действия соперника.

Материалы и методы исследования. Структура психомоторных способностей включает следующие сенсорные, моторные и когнитивно-мыслительные способности [2; 3; 5]:

- эффективный самоконтроль и саморегуляция двигательной деятельности;
- тонкая различительная чувствительность и корректировка движений по основным параметрам управления (время, пространство, усилие, темп, ритм);
- запоминание и воспроизведение движений по основным параметрам управления;
- высокая реактивность и оперативность самооценки своих умственных действий;
- уровень волевого усилия и максимальных моторных проявлений;
- психомоторная надежность и работоспособность.

Наиболее успешно в современном спорте выступают кикбоксеры с высоким уровнем сенсорно-перцептивных возможностей с совершенными специфическими восприятиями: «чувством соперника», «чувством удара», «чувством дистанции» и т. п. Рост спортивного мастерства спортсмена определяется не только высокоуправляемым навыком, но и способностью без предварительной подготовки, быстро и своевременно решать ситуационные двигательные задачи спортивного поединка [6–8]. В таких условиях результаты поединка в кикбоксинге зависят от уровня простых и сложных двигательных реакций, способности спортсмена к антиципации, дифференцированию временных, мышечных и пространственных характеристик движения.

Организация экспериментальных исследований. Для тестирования скоростно-силовых показателей в ударных действиях верхними и нижними конечностями, характерных для кикбоксинга, используется специальное устройство «Рэй-Спорт Киктест-100», который позволяет регистрировать скорость, силу, энергию и общий тоннаж ударов за определенное количество времени.

Полная программа исследований включает тестирование:

- простой зрительно-моторной и слухо-моторной реакции: максимально быстрый однократный ответ на зрительный и звуковой сигналы, максимально точное воспроизведение заданного временного интервала реакции в 1 с;
- сложной реакции при 2 разных сигналах: максимально быстрый правильный ответ, правильность ответа, максимально точно воспроизводя заданный временной интервал в 1 с;
- прямого удара ведущей рукой: максимально сильно и в 50 % от максимального усилия; максимально быстро по сигналу и воспроизведение заданного временного интервала; максимально сильно и максимально быстро по, воспроизводя заданный интервал с максимальным усилием и с усилием в 50 % от максимального;
- удара ведущей ногой «раундхаузкик»: максимально сильно и в 50 % от максимального усилия; максимально быстро по зрительному (слуховому) сигналу и воспроизведение

заданного временного интервала; максимально сильно и максимально быстро по сигналу, воспроизведение заданного временного интервала с максимальным усилием и воспроизведение заданного временного интервала с усилием в 50 % от максимально возможного для данного спортсмена;

- теппинг-теста ведущей рукой и ведущей ногой;
- реакции на движущийся объект.

В экспериментальных исследованиях участвовало 30 спортсменов-кикбоксеров: мастера спорта, кандидаты в мастера и спортсмены I, II и III спортивный разрядов. Дополнительной задачей исследований было установление связи скорости простой двигательной реакции на звуковой и световой стимулы с показателями функционирования сенсорных отделов ЦНС, с квалификацией спортсменов и их спортивным опытом.

В результате исследований получены показатели времени реакции кикбоксеров различной спортивной квалификации на звуковой и световой стимулы и характеристики функционального состояния сенсорных отделов ЦНС, статистический анализ которых показывает, что время простой реакции на звуковой и световой стимул, а также индексы функциональных показателей при реакции на звук не имеют достоверной связи с квалификацией испытуемых и их опытом тренировочно-соревновательной деятельности (по критерию Стьюдента $p > 0,05$). При этом показатели функционального состояния и возможностей ЦНС, а также устойчивости двигательных реакций статистически достоверно ($p < 0,05$) различаются в группах высокой и более низкой квалификации, что связано с различием их тренировочно-соревновательного опыта.

Кросскорреляционный анализ сенсомоторных показателей свидетельствует о том, что в группах спортсменов низкой квалификации связь между средним временем двигательной реакции (особенно на звуковой стимул) и функциональными показателями устойчивости, возможностей и состояния сенсорных отделов ЦНС испытуемых значительно ниже аналогичных в группе высококвалифицированных (мастера спорта и кандидаты в мастера) кикбоксеров.

Таким образом, можно сделать следующие выводы.

Значения простой двигательной реакции на зрительный и звуковой стимулы не связаны с квалификацией спортсменов, их спортивным опытом и характеристиками центральной нервной системы. Очевидно, что тренировочная практика и применяемые тренировочные упражнения спортсменов малоэффективны в формировании способности к дифференцированию микроинтервалов времени.

Более низкие показатели в реагировании на звуковые стимулы по сравнению со зрительными говорят о недостаточном использовании в тренировочном процессе звуковых анализаторов, особенно для развития различительной способности по временным параметрам движений.

Функциональные показатели возможностей и состояния сенсорных отделов нервной системы, качества реакций информативны в общей оценке подготовленности спортсменов. Отставание в этих показателях в группах начинающих и менее квалифицированных кикбоксеров связано с их меньшим опытом и требует дальнейшего совершенствования.

Формирование сенсомоторной структуры подготовки кикбоксеров необходимо сосредоточить на развитии способностей спортсменов к дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений с помощью специальных двигательных тестов, наиболее характерных для вида спорта и этапа подготовки.

Библиографические ссылки

1. Марков К. К. Педагогические и психологические аспекты деятельности тренера по волейболу в тренировочном и соревновательном процессах : дис. ... д-ра пед. наук / РГУФК. М., 2001.
2. Озеров В. П. Психомоторное развитие спортсменов. Кишинев : Штиинца, 1983.
3. Сурков Е. Н. Психомоторика спортсмена. М. : Физкультура и спорт, 1984.

4. Куликов А. Кикбоксинг: принципы и практика. М. : Гранд-Фаир, 2004.
5. Геллерштейн С. Г. Чувство времени и скорость двигательной реакции. М. : Медгиз, 1958.
6. Аристамбеков С. К. Кикбоксинг: эффективная система тренировок. Ростов н/Д : Феникс, 2005.
7. Белых С. И. Построение тренировочного процесса юных кикбоксеров посредством оригинальных тренажеров : дис. ... канд. пед. наук / РГАФК. М., 2001.
8. Галочкин П. В., Клещев В. В., Клещев В. Н. Показатели быстроты и точности сенсомоторного реагирования у кикбоксеров различных манер ведения боя // Спортивный психолог. 2007. № 1 (10). С. 25–28.

© Марков К. К., Николаева О. О., 2013

Е. Ю. Никитин, О. К. Лобов
Сибирский федеральный университет, Россия, Красноярск

**МЕТОДИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИГРЫ «САЛКИ МЯЧОМ»
НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
СПЕЦИАЛИЗАЦИИ «СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА»
СИБИРСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА**

На основе опыта рекомендуем использовать подвижную игру «Салки мячом» в конце разминки или основной части учебного занятия со студентами по борьбе.

Ключевые слова: игра, мяч, касание, выбывание.

On the basis of the experience we recommend to use the mobile game of «Tag with the ball» at the end of the warm-up or the main part of the school classes with the students on the fight.

Keywords: game, the ball, the touch, the shootout.

Игра – это сознательная деятельность, направленная на достижение условно поставленной цели. Формы проявления игры очень разнообразные. Вместе с развитием человеческого общества они непрерывно совершенствуются и усложняются [1].

С термином «игра» тесно взаимосвязан термин «игровая деятельность». В человеческой практике игровая деятельность занимает ведущее место, и ей присущи такие функции, как развлекательная, социально-культурная, диагностическая, воспитательная, коррекционная, социализирующая, познавательная, игротерапевтическая [2].

Учитывая, что игровая деятельность всегда является добровольной и включает элементы соревнования и возможности самореализации, к структуре игры как деятельности относят постановку и реализацию цели, планирование, анализ результатов. Игровая деятельность является важным средством овладения различными жизненными ситуациями. В процессе игры не только реализуются и стимулируются способности человека, но и активизируется сознание, раскрепощается подсознание [3].

К основным характеристикам игровой деятельности можно отнести доступность, активность, прогрессивность, состязательность, эмоциональную приподнятость, адаптивность, импровизированность, добровольность, креативность, удовольствие [4].

Роль подвижных игр на занятиях по общей физической подготовке (ОФП) среди студентов трудно переоценить. Здесь речь идет об использовании наиболее эффективного в этих условиях игрового метода. Высокое его достоинство состоит в том, что он делает доступным

изучение технически сложных упражнений. Одновременно использование игры обеспечивает комплексное совершенствование двигательной деятельности, где вместе с двигательными навыками развиваются физические качества [5].

Подвижные игры помогают оживить и разнообразить занятие. Эмоциональное переключение несет в себе эффект активного отдыха – это помогает восстанавливать силы, непосредственно в ходе занятий и облегчает овладение материалом.

В Сибирском федеральном университете учебные занятия по физической культуре проводятся на основе специализаций по видам спорта. На специализированных занятиях по борьбе нередко включаются игровые моменты: эстафеты с элементами акробатики и гимнастики, игры с элементами борьбы, а также подвижные игры. Из большого разнообразия подвижных игр выделим игру, пользующуюся большой популярностью у студентов, – «Салки мячом».

Эта игра может проводиться как на игровой площадке, так и на борцовском ковре. В борцовском зале, чтобы не повредить плафоны освещения и другие предметы интерьера, нужен легкий (можно волейбольный и даже немного спущенный) мяч.

На стандартном борцовском ковре с диаметром рабочей площади 9 м могут играть две команды по три, либо по четыре человека, поэтому изначально группу нужно делить, ориентируясь на такое количество человек в команде. Адаптация к правилам игры не требует много времени, так как они достаточно просты.

На площадке играют две команды. В первом периоде одна команда владеет мячом, во втором – другая. Игрок выбывает из игры, если его коснулись (осалили) мячом. Касание должно происходить без пробежки с мячом. Игроки могут перемещаться по площадке только без мяча. Команда, владеющая мячом, должна как можно четче и точнее действовать при передачах, а когда мяч вылетает за пределы площадки, быстрее возвращать его в игру (время игры не останавливается до последнего касания). Если игрок не владеющей мячом команды во время передвижения заступает за границу площадки, он также выбывает из игры. Игроки команды, не владеющей мячом, не должны его трогать. Выигрывает та команда, которая быстрее выведет игроков команды-соперника в периоде из игры.

Эта игра требует обязательного судейства, поэтому преподаватель должен внимательно следить за ходом игры и фиксировать не только время периода, но и неправильную игру (пробежка штрафуетса дополнительной секундой за каждый шаг). Грубость в игре неприемлема, и каждый фол наказуем штрафными секундами.

На первоначальном этапе знакомства с игрой, если период затягивается более одной минуты, то его нужно останавливать, а команда-победитель определяется по числу выбывших игроков. Команд, участвующих в розыгрыше тура, может быть несколько и в этом случае игры между командами нужно проводить по круговой системе или «на победителя». Игра довольно скоротечна и на ожидание очереди времени затрачивается немного. В то же время эта игра достаточно интенсивна, и нужно вовремя делать перерыв на отдых.

Игру можно проводить в спортивных залах и на огороженных площадках без разметки границ. Главное, чтобы пространство площадки адекватно соответствовало количеству игроков. Можно проводить и индивидуальный розыгрыш, т. е. игрок играет против команды. В этом случае фиксируется результат времени игрока, которое он сумел продержаться до касания его мячом. Поочередно в роли игрока, играющего с командой (состав команды от 2 до 4 человек), должен побывать каждый игрок и выигрывает тот, у кого больше результат по времени. Желательно провести несколько туров, чтобы к минимуму свести вероятность случайности.

И еще несколько комментариев к правилам: если во время касания мяч выпал из рук и упал на пол, то это касание не засчитывается, и игрок не выбывает из игры; при неравных количественных составах команд игра проводится до числа выбывающих, равного числу меньшей команды.

Эту игру целесообразно проводить в конце основной части занятия, но на непродолжительное время можно включать и в конце разминки. Перед началом игры необходимо предупредить об осторожности и внимательности во время передвижения по площадке, чтобы избежать столкновений, и напомнить о корректности.

Библиографические ссылки

1. Холодов Ж. К., В. С. Кузнецов Теория и методика физического воспитания и спорта. М. : Академия, 2000.
2. Ильин Е. Н. Психология физического воспитания. М. : Просвещение, 1987.
3. Суслов Ф. П. Теория и методика спорта : учеб. пособие для училищ олимпийского резерва. М., 1997.
4. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М. : Физкультура и спорт, 1982.
5. Демчишин А. А., Мухин В. Н., Мозола Р. С. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков. М. : Здоровье, 1989.

© Никитин Е. Ю., Лобов О. К., 2013

Е. Ю. Никитин, О. К. Лобов

Сибирский федеральный университет, Россия, Красноярск

ПРОБЛЕМЫ ЗРЕЛИЩНОСТИ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ

Следуя современным правилам, борец может выиграть соревнования, не положив ни одного соперника на лопатки и не проведя ни одного приема из стойки, что снижает зрелищность борьбы. Предлагается семь конкретных поправок правил соревнований для повышения зрелищности соревнований по греко-римской борьбе.

Ключевые слова: греко-римская борьба, зрелищность, активность, стойка, партер.

Following the current rules, the player can win the competition without putting any opponent on the shoulder and not after a single reception from the rack, which reduces the entertainment of the struggle. It is proposed seven specific amendments of the competition rules to enhance the entertainment competitions on Greco-Roman wrestling.

Keywords: Greco-Roman wrestling, entertainment, activity, Desk, ground floor.

«Смотреть борьбу, которая есть сегодня, лично мне совершенно не интересно. Особенно классическую, греко-римскую. Я всегда любил эмоции, красивые приемы, какие-то неожиданные тактические решения. И я с горечью говорю, что ничего этого в борьбе не осталось. Толкаются, поднимают друг друга по свистку... Разве это борьба? Это не борьба. Потому что в ней не осталось борцовского духа. Однако я пытаюсь оставаться оптимистом».

Это высказывание многоуважаемого бывшего президента FILA Милана Эрцегана, сделанное в 2005 г. актуально и сегодня. Несмотря на то, что правила Греко-римской борьбы постоянно изменяются с целью повышения зрелищности, к большому сожалению, приходится констатировать тот факт, что положительных сдвигов в этом направлении нет.

Зрелищность борьбы зависит от сути происходящего. На квадратных ли коврах происходит действие или на круглых, в галстуке судья или без галстука – это на суть происходящего не влияет. Смысл в борцовских поединках всегда, во все времена сводился к одному – повергнуть своего соперника, и только это должно быть основным критерием победы. На Олимпиадах в Древней Греции поединок в борьбе выигрывал тот, кто три раза бросал своего противника на землю [1], т. е. если участник состязания не мог в схватке выполнять броски со стойки, ему там делать было нечего. Во «французской» борьбе или «классической» борец должен был положить своего соперника на лопатки (туше) и это тоже понятно и интересно для зрителя.

В правилах современной греко-римской борьбы присутствует и выигрыш на туше и поощряется выполнение бросков, но на соревнованиях увидеть это можно не часто. Секрет кроется в том, что существуют другие более доступные средства достижения победы. Разве человек будет преодолевать гору, если в этой горе проложен удобный тоннель? В современных правилах таких «тоннелей» хватает. Можно стать победителем соревнования, не положив ни одного своего соперника на лопатки и не проведя ни одного приема из стойки. Современная система правил с прямым выбыванием не стимулирует борца выигрывать ни чисто на туше, ни по техническому превосходству (парадокс в том, что эти победы, могут повлиять на распределение рейтинга спортсменов, начиная лишь с седьмого места и далее). А вот по правилам тридцатилетней давности (система с набором штрафных очков) важным, а иногда и решающим, при выявлении победителя было, как раз то, какие победы набирает борец: по баллам (1 штрафное очко), с явным преимуществом (0,5) и лишь за чистую победу борец не получал штрафных очков (здесь хочется вспомнить феноменальное выступление Ивана Ярыгина на Олимпийских играх в Мюнхене, где он всех своих соперников положил на лопатки, причем за время, меньшее предполагаемого регламентом для одной схватки). Соответственно и за проигрыши в то время назначались 3, 3,5 и 4 штрафных очка. Даже были ничьи и за них давали 2 штрафных очка. Тот, кто набирал шесть штрафных очков, выбывал из турнира, а дошедший до финала имел преимущество при меньшем числе штрафных очков. Существовала и еще система с выбыванием борца после двух поражений до финала. В настоящих правилах соревнований качество проведенных схваток может быть учтено только при борьбе по круговой системе, когда каждый поборется с остальными, но ее применяют при количестве участников не более пяти человек (практически крайне редко).

Как в футболе самым ярким и важнейшим моментом в матче является забитый гол, так и в борьбе должно оставаться самым значительным и определяющим умение борца, используя приемы борьбы, положить своего соперника на лопатки.

Чтобы зрители, пришедшие на трибуны, могли увидеть понятную и интересную борьбу, в правила соревнований нужно вернуть старые принципы, но в современном варианте.

Здесь уместно привести выдержку из интервью победителя Пекинской олимпиады, Бувайсара Сайтиева, завоевавшего титул чемпиона Олимпийских игр в третий раз: «Вообще, регламент, по которому мы боремся, тяжелый, не позволяет показать качественную борьбу. Мы сейчас боремся на износ. Я в течение двух с половиной часов отборолся четыре схватки! О каком качестве может идти речь?! Кто выдержит – тот выдержит, это уже не борьба, а собачьи бои. Борцов поставили в такие жесткие условия, что мы просто не способны демонстрировать все лучшее, что имеем и хотим показать. Я застал времена, когда мы боролись в течение трех дней, по две схватки в день. Готовились к каждому выходу на ковер, к конкретному сопернику. И поэтому показывали свои лучшие приемы, домашние заготовки» [2].

И хотя выдающийся российский борец – «вольник», все же думается, вряд ли найдется такой специалист в греко-римской борьбе, который бы оспорил позицию Бувайсара Сайтиева.

Если бы соревнования борцов одной весовой категории проводили не за один день, как требуют того современные правила FILA, то вышеописанная проблема не существовала бы. Современный регламент, быть может, удобен для организации турнира, но если зрители не увидят красивых бросков, хитроумных тактических ходов, непредсказуемой интриги поединка, то разве нужны им такие соревнования? Основным критерием при определении победителя должно быть качество проведенных борцом схваток, а правила соревнований должны этому содействовать самым непосредственным образом.

Защитные действия борца не должны расцениваться судьями как уход от борьбы или пассивная борьба, особенно в партере, тем более что это входит в противоречие с тем, что нижний борец может противостоять усилиям соперника [3]. К тому же, когда борец, находящийся внизу, создает блокирующие позиции либо прихватывает верхнего за кисти, тем самым он может подготовить удобный момент для контратакующих действий, а этого, как раз, и не хватает в современной борьбе. Борец, находящийся внизу в партере, должен иметь возможность защищаться тем способом, как у него получается в пределах правил.

В стойке искать пассивного борца нет никакого смысла – отступающий борец, выходя за край ковра, автоматически наказывает себя проигрышным баллом. Кстати, к этой оценке также хотелось бы подойти критически. Вот конкретный пример: допустим, один из борцов провел бросок или перевод в партер, оцененный судьями в один балл. Другой же борец после этого вытолкнул соперника за ковер и получил также один балл, и в этой ситуации, именно он в конце периода станет победителем (по последнему действию). Если мы хотим видеть на соревнованиях изящную борьбу с красивыми приемами, а не толкотню, то техническое действие должно котироваться выше силового выталкивания за ковер. Иными словами, $1 > 1_{\text{в}}$, причем, даже несколько выталкиваний за ковер не должно превосходить технического действия $1 > (1_{\text{в}} + 1_{\text{в}} + 1_{\text{в}} \dots)$. Раньше, если борец выталкивал своего соперника за край ковра, то его наказывали предупреждением, и в этом был смысл. Таким образом, значение выталкивания за ковер должно иметь место только в случае, когда в периоде не было технических действий. Так же решающим оно может быть, если в технических оценках у борцов было равенство.

Не нужно путать выталкивание за край ковра с техническим действием. Техническое действие, выполненное за ковер, должно оцениваться так же, как бы оно было оценено в площади ковра. Некачественный бросок, после которого атакующий борец оказывается в опасном (критическом, близком к туше) положении за ковром, не должен давать ему преимущества. Два выигранных балла в этом случае честно зарабатывает атакованный борец, сумевший оказать эффективные защитные действия. Если судьи не могут достоверно определиться в фиксации «накрывания», то за такое некачественное техническое действие ни один из борцов не получает оценок (финал Олимпийских игр 2012 г. в весовой категории 84 кг, где недоумение борца Карама Габера говорило само за себя) [4]. При таком очевидном исходе ни у борцов, ни у зрителей не будет вопросов.

Борец должен получать предупреждение за пассивность при очевидном уклонении от борьбы (исключением должен быть выход за ковер на борцовском мосту и в этом случае борьба возобновляется в партере, а вышедший борец ставится вниз). Однако, любое замечание или предупреждение, объявляемое судьями, должно быть объективным (общеизвестно, что иногда заинтересованные судьи используют эту оценку, чтобы помочь одному из борцов). Если арбитр, по ходу схватки, постоянно указывает борцам, чтобы они боролись активнее, это негативным образом сказывается на ходе поединка, внося нервность и агрессивность, да и это, по меньшей мере, некорректно. Борцы, выходя на поединок, хотят показать все лучшее, на что они способны и не нужно им мешать.

Следует заметить, что время, предусмотренное настоящими правилами для борьбы в стойке, неоправданно мало, и его нужно увеличить до 2 мин, а партер назначать при нулевом результате по истечении этого времени. Но самым плодотворным в техническом и тактическом смысле, стал бы регламент схватки, протяженностью в два периода по три минуты с минутным перерывом.

Иногда приходится слышать высказывания ветеранов борьбы, которые с удовлетворением вспоминают те времена, когда чистую победу присуждали за мгновенное касание обоими лопатками ковра. Иными словами, многие броски, за которые в настоящее время дают три балла, так как атакуемый борец после приземления на лопатки сразу же уходит на бок или живот, могли бы приносить атакующим борцам чистые победы.

Арбитр, увидев касание лопатками ковра и убедившись, что другие судьи также зафиксировали это касание, останавливал бы встречу для объявления туше. Исключением здесь является случай, когда атакующий борец, проводя прием или контрприем со стойки, накрывается (оценка: 2 проигранных балла).

В настоящее время иногда можно наблюдать во время схватки, как борец проводит в партере переворот накатом через свои лопатки, а судьи вместо того, чтобы оценить действие 2–2, то ли по невнимательности, или из-за уважения к атакующему, дают оценку 2 балла. Это дискредитирует принцип победы на «туше», поэтому нужно принципиально подходить к этому моменту. Касание лопатками ковра автоматически должно исключать всякое преимущество. Качество в борьбе, как и везде, должно стоять на первом месте, тогда возрастет и зрелищность.

В схватку не нужно вводить розыгрыши различных стандартных положений («крестовой» захват в стойке, «обратный» захват в партере и прочие искусственные захваты). Любая постановка в стандартную ситуацию (тот же партер или «крестовой» захват) привносит порой в ход поединка множество спорных моментов и иногда, от точности подачи судьей свистка, зависит исход поединка. Можно привести немало примеров, где розыгрыш стандартных положений привел к судейским ошибкам, а следствием явились ожесточенные споры и разочарования. К тому же, на все эти спорные моменты затрачивается время соревнования. Борьба – это естественный процесс и борцы сами создадут себе нужные ситуации для проведения своих коронных приемов.

В связи со всем выше изложенным предлагается следующее.

1. Систему с прямым выбыванием преобразовать в более перспективную или добавить в современные правила еще одну систему (например, с набором штрафных очков). В последней упомянутой системе учитывается качество проведенных схваток. Эта система, многократно проверенная в былые времена на соревнованиях самого различного уровня, стимулирует борцов к выигрышам на «туше» и по техническому превосходству (кстати, нужно адекватно штрафовать за периоды в схватке без технических баллов, т. е. если борец в синем трико в первом периоде одержал победу, только из-за того, что отстоял в партере заключительный 30-секундный отрезок, то борцы дополнительно получают в конце схватки по 0,2 штрафных очка, а если во втором периоде этот же борец одержит победу только из-за выталкивания за ковер, то в итоге схватки борец в красном трико получит 3,4 штрафных очка, а борец в синем трико 1,4 штрафных очка). Если преимущество в периоде приобретено не за счет проведения технических действий, либо нет преимущества, то за каждый такой период дополнительно прибавляются 0,2 штрафных очка (исключением будет выигрыш на «туше»). Если принять регламент схватки в два периода по три минуты с минутным перерывом, то в случае попеременного выигрыша в периодах победитель определяется по сумме набранных баллов; качеству технических действий; т. е. как предусмотрено правилами. При одинаково равной борьбе без технических действий нужно фиксировать ничью (по 2,4 штрафных очка).

2. Предупреждение за пассивную борьбу давать в случае очевидного уклонения от борьбы (выход за ковер на борцовском мосту наказываться не должен). Команду «OPEN» (борец должен изменить свою позицию и бороться более открыто) исключить, как противостественную смыслу борьбы.

3. Выталкивание за ковер должно оцениваться ниже технического действия, т. е. следующим образом: $1 > (1_B + 1_B + 1_B \dots)$.

4. Борец, проводящий некачественный прием за край ковра, не должен иметь преимущества.

5. Одновременное касание обоими лопатками ковра, после броска со стойки, засчитывать как чистое поражение. Исключением будет являться, когда атакующий попадает в позицию мгновенного «автотуше» (2 проигранных балла). Переворот накатом через свои лопатки, оцененный судьями 2–2, не должен давать никакого преимущества атакующему при ничейном исходе борьбы.

6. Период борьбы в стойке увеличить минимум до двух минут, но лучший вариант регламента схватки: два периода по три минуты с минутным перерывом на отдых.

7. Если в весовой категории для определения победителя и призеров требуется бороться более четырех схваток, то проводить соревнования не менее чем за два дня. Не проводить более двух схваток в одной половине дня соревнования. Минимальный отдых между схватками сделать не менее 30 минут.

Все эти поправки не вносят никакой революции в борьбе, они адекватно вписываются в современные правила и проверены историческим опытом проведения соревнований. Внедрение их не потребует ни материальных затрат, ни специального изучения. Система с набором штрафных очков применялась в 70–80-х гг. предыдущего столетия и подробное ее описание представлено в соответствующих пособиях тех лет. Эту систему ветераны еще не успели забыть, да и молодежи разобраться в ней не составит труда.

Если правила соревнований потворствуют прагматичной борьбе, то подавляющее число спортсменов избирают этот путь, а зрители на соревнованиях смотрят незрелищную борьбу и наоборот, спортсмены будут стремиться проводить броски и выигрывать на «туше», если на это будет мотивация, если это будет влиять на их рейтинг в соревновании.

Библиографические ссылки

1. Преображенский С. А. В жарких схватках. Борьба на Олимпиадах. М. : Сов. Россия, 1979.
2. Чемпион-клуб // Журнал победителей. 2008. № 13,
3. Международные правила борьбы. Лозанна : Международная федерация ассоциаций борьбы, 2005.
4. Олимпийские игры 2012 г., финал в 84 кг [Электронный ресурс]. URL: wrestrus.ru.

© Никитин Е. Ю., Лобов О. К., 2013

Д. А. Перевозчикова, Д. В. Таряник
Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева, Россия, Красноярск

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Рассматривается влияние подвижных игр на физические качества студентов вузов.

Ключевые слова: подвижные игры, физическая культура, деятельность, двигательные действия.

In article influence of outdoor games on physical qualities of students of higher education institutions is considered.

Keywords: outdoor games, physical culture, activity, motive actions.

Изучение режима дня учащихся показало, что современные люди подросткового и юношеских периодов значительную часть суток находятся в состоянии относительной гиподинамии. На все виды активной деятельности приходится не более 15–17 % суточного времени. Учебная нагрузка занимает до 33 % времени. Такой образ жизни отрицательно сказывается на состоянии здоровья. Особенно важны занятия физическими упражнениями в период роста и формирования организма. Недостаточно активный образ жизни приводит к снижению тонуса скелетных и гладких мышц, что приводит к нарушению функций желудочно-кишечного тракта. Малоподвижный образ жизни особенно вреден для сердечно-сосудистой системы. Вот почему среди учащихся с различными отклонениями в состоянии здоровья, более половины приходится на эти заболевания. В последнее время процесс физического развития значительно ускорился. У современных детей произошло значительное увеличение массы тела. Явление акселерации можно считать положительным в том случае, если бы оно сопровождалось пропорциональным увеличением двигательной активности. Сочетание акселерации и гиподинамии губительно, оно может привести к возникновению различных патологических изменений. Двигательная активность не только залог хорошего здоровья, но это

еще хорошая сопротивляемость утомлению, и высокий уровень умственной работоспособности. Преподаватели постоянно сталкиваются с тем, что учащиеся на последних занятиях перестают слушать, отвлекаются, у них возникает ненужное двигательное беспокойство. Вот почему их организмам так необходимо увеличение двигательной активности в режиме учебного дня, для чего и можно использовать игры.

Игра с давних пор была неотъемлемой частью жизни человека, использовалась с целью воспитания и физического развития человека. Физические упражнения в первобытном обществе были самым тесным образом связаны с трудовыми процессами, культовыми обрядами, с воспитанием и военным делом. Физическая культура начала складываться на определенном уровне экономического и общественного развития в эпоху верхнего палеолита, т. е. около 50 тыс. лет назад. Более совершенные орудия труда, а так же возникновение родовых объединений дали людям возможность не ограничивать свою деятельность изготовлением предметов, служащих удовлетворению самых примитивных жизненных потребностей. Решающее значение имело понимание людьми того обстоятельства, что охотник должен уметь быстро бегать, осторожно подкрадываться к пугливой дичи, быть сильным в борьбе с крупным зверем, а при встрече с быстрым животным должен ловко и без промаха поразить цель. В первобытном обществе дети и взрослые принимали участие в подвижных играх с мячом и палками. Победа в состязании приносила племени славу, а победителей награждали призами.

Игра есть форма деятельности, при которой формируются мировоззрение человека, отношение его к коллективу. Как никакой другой вид деятельности игра способна воспитывать навыки коллективных действий. Она дисциплинирует людей, приучает их подчиняться правилам, уважать друг друга. В зависимости от того, какое значение придают играм, определяется и отношение к ним. Согласно теории избытка энергии, игровая деятельность возникает вследствие накопления в организме избыточной, неизрасходованной энергии, которую необходимо удалить, что и достигается при помощи игры. Игра может быть средством самопознания, развлечения, отдыха, средством физического и общего воспитания студента, средством спорта.

Игра – очень эмоциональная деятельность, поэтому она представляет большую ценность в воспитательной работе со студентами. Среди широкого разнообразия игр широко распространены подвижные. В формировании разносторонне развитой личности подвижным играм с правилами отводится важнейшее место. Они рассматриваются как основное средство и метод физического воспитания. Являясь важным средством физического воспитания, подвижная игра одновременно оказывает оздоровительное воздействие на организм человека. В игре он упражняется в самых различных движениях: беге, прыжках, лазании, бросании, ловле, увертывании и т. д. Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы. Это, в свою очередь, оказывает благотворное влияние на психическую деятельность.

Подвижная игра относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений. Для подвижной игры характерны активные творческие двигательные действия, мотивированные ее сюжетом. Эти действия частично ограничиваются правилами (общепринятыми, установленными преподавателем или играющими), направленными на преодоление различных трудностей на пути к достижению поставленной цели. В педагогической практике используются коллективные и индивидуальные подвижные игры, а также игры, подводящие к спортивной деятельности.

Коллективные подвижные игры – это игры, в которых одновременно участвуют как небольшие группы участников, так и целые классы или спортивные секции, а в некоторых случаях и значительно большее количество играющих.

Индивидуальные (одиночные) подвижные игры обычно создаются и организуются самими занимающимися. В таких играх каждый может наметить свои планы, устанавливать интересные для себя условия и правила, а по желанию и изменять их. По личному желанию избираются и пути для осуществления задуманных действий.

Игры, подводящие к спортивной деятельности – это систематически организуемые подвижные игры, требующие устойчивых условий проведения и способствующие успешному овладению учащимися элементами спортивной техники и простейшими тактическими действиями в отдельных видах спорта.

Подвижные игры являются одним из вспомогательных средств в занятиях спортом. Ярко выражаемая в подвижных играх деятельность различных анализаторов создает благоприятные возможности для тренировки функций коры головного мозга, для образования новых временных как положительных, так и отрицательных связей, увеличения подвижности нервных процессов.

Это положительно сказывается на усвоении занимающимися отдельных спортивно-технических приемов и их сочетаний, создает предпосылки к более успешному овладению тактическими действиями, а также подтверждает, что занятия подвижными играми содействуют воспитанию воли, выдержки, дисциплинированности и других качеств, необходимых каждому для достижения успехов в области физической культуры.

Содержание подвижной игры составляют ее сюжет (тема, идея), правила и двигательные действия. Содержание исходит из опыта человечества, передающегося от поколения к поколению.

Сюжет игры определяет цель действий играющих, характер развития игрового конфликта. Он заимствуется из окружающей действительности и образно отражает ее действия (например, охотничьи, трудовые, военные, бытовые) или создается специально, исходя из задач физического воспитания, в виде схемы противоборства при различных взаимодействиях играющих (например, в современных спортивных играх). Сюжет игры не только оживляет целостные действия играющих, но и придает отдельным приемам техники и элементам тактики целеустремленность, делает игру увлекательной.

Правила – обязательные требования для участников игры. Они обуславливают расположение и перемещение игроков, уточняют характер поведения, права и обязанности играющих, определяют способы ведения игры, приемы и условия учета ее результатов. При этом не исключаются проявление творческой активности и инициатива играющих в рамках правил игры.

Двигательные действия в подвижных играх очень разнообразны. Они могут быть, например, подражательными, образно-творческими, ритмическими; выполняться в виде двигательных задач, требующих проявления ловкости, быстроты, силы и других физических качеств. В играх могут встречаться короткие перебежки с внезапными изменениями направления и задержками движения; различные метания на дальность и в цель; преодоление препятствий прыжком, сопротивлением силой; действия, требующие умения применять разнообразные движения, приобретенные в процессе специальной физической подготовки, и др. Все эти действия выполняются в самых различных комбинациях и сочетаниях.

Методические требования к организации игр:

1. Игры с включением элементов техники целесообразно применять в том случае, если эти элементы предварительно разучены. Вначале в игре даются задания: кто правильнее и точнее выполнит упражнение, кто меньше совершит ошибок. Это важно для осознанного восприятия движений. И только после этого игры связывают с задачами: кто быстрее, кто дальше, кто больше и т. д.

2. Контрольные расстояния в играх типа эстафет (бег, плавание, полоса препятствий) должны соответствовать нормам или немного их превышать.

3. Помимо количественной, должна быть качественная оценка выполнения двигательных действий. Важно добиваться, чтобы элементы техники по возможности точно воспроизводились занимающимися в процессе эстафетных игр и в играх с ациклической структурой (преодоление веса, прыжки).

4. При подведении итогов игр (система оценки по очкам) главным фактором следует считать приближение к нормативам.

В педагогической практике разделение подвижных игр по определенным признакам облегчает подбор игрового материала для решения более простых или сложных задач.

Содержательная направленность практического использования игрового материала на занятиях физической культуры заключается, прежде всего, в следующем. Если на проводимом занятии решается задача развития силы, то в него очень выгодно включать вспомогательные и подводящие игры, связанные с кратковременными скоростно-силовыми напряжениями и самыми разнообразными формами преодоления мышечного сопротивления противника в непосредственном соприкосновении с ним. Основные содержательные компоненты таких игр включают в себя различные притягивания, сталкивания, удержания, выталкивания, элементы борьбы, тяжелой атлетики, армрестлинга и т. д. Весьма эффективными для решения данной задачи оказываются также двигательные операции с доступными играющим отягощениями, наклоны, приседания, отжимания, подъемы, повороты, вращения, бег или прыжки. Для развития качества быстроты следует подбирать игры, требующие мгновенных ответных реакций на зрительные, звуковые или тактильные сигналы. Эти игры должны включать в себя физические упражнения с периодическими ускорениями, внезапными остановками, стремительными рывками, мгновенными задержками, бегом на короткие дистанции в кратчайший срок и другими двигательными актами, направленными на сознательное и целеустремленное опережение соперника. Для развития ловкости необходимо использовать игры, требующие проявления точной координации движений и быстрого согласования своих действий с партнерами по команде, обладания определенной физической сноровкой. Для развития выносливости надо находить игры, связанные с заведомо большой затратой сил и энергии, с частыми повторениями составных двигательных операций или с продолжительной непрерывной двигательной деятельностью, обусловленной правилами применяемой игры.

Необходимо отметить, что при правильной организации занятий, с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности занимающихся, подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на коррекцию осанки, а также повышают функциональные возможности организма. Большое значение имеют подвижные игры, вовлекающие в динамическую работу крупные и мелкие мышцы тела; игры, увеличивающие подвижность в суставах. Под воздействием физических упражнений, применяемых в играх, активизируются все виды обмена веществ (углеводный, белковый, жировой и минеральный). Мышечные нагрузки стимулируют работу желез внутренней секреции. Элементарные двигательные навыки, приобретаемые в играх, легко перестраиваются при последующем, более углубленном изучении техники двигательных действий и облегчают овладение ими. Многократное повторение двигательных действий во время игры помогает формировать у занимающихся умение экономно выполнять их. Играющие стараются использовать приобретенные навыки и умения в нестандартных ситуациях. Подвижные игры развивают способность адекватно оценивать пространственные и временные параметры движений, одновременно воспринимать разнообразную информацию и реагировать на меняющуюся ситуацию. Подвижные игры обладают еще одним достоинством: играющие в зависимости от уровня физической подготовки сами регулируют интенсивность нагрузок. Существует и негативная особенность подвижных игр. Их соревновательный характер приводит к значительному эмоциональному накалу, мобилизации всех сил и повышению работоспособности, играющие увлекаются и забывают об усталости.

Библиографические ссылки

1. Железняк Ю. Д., Портной Ю. М. Спортивные игры. М. : Физкультура и спорт, 2001.
2. Жуков М. Н. Подвижные игры : учеб. для студ. пед. вузов. М. : Академия, 2000.
3. Коротков И. М. Подвижные игры детей. М. : Сов. Россия, 1987.
4. Погодаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. 2-е изд. М. : Физкультура и спорт, 2000.

© Перевозчикова Д. А., Таряник Д. В., 2013

Г. В. Федотенко

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

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Рассматривается реализация игр в системе физического воспитания студентов, которые воздействуют на личность занимающегося, как средство образования, воспитания, физического совершенствования и формирования культуры взаимоотношения. Игровая деятельность сплачивает, способствует формированию коллективизма, взаимопонимания и товарищеской взаимопомощи.

Ключевые слова: студент, личность, спортивные игры, игровая деятельность, культура взаимоотношения, коммуникативный подход.

We consider the implementation of the games in the system of physical education students, which affect the person in charge, as a means of education, training, physical development and a culture of mutual relations. Fun activities rallies, promotes the formation of collectivism and comradely mutual understanding.

Keywords: student, person, sports games, action games, culture relationships, communicative approach.

Спортивные игры входят в число самых популярных и востребованных средств физической культуры и видов спорта как в учебно-воспитательном процессе, так и в тренировочно-соревновательной деятельности. В структуре профессионального высшего образования спортивные игры включены в цикл физкультурно-спортивных дисциплин в соответствии с государственными образовательными стандартами, учебными программами и планами.

Использование спортивных игр в учебном процессе свидетельствует о высокой ценности этого средства физического воспитания. Главная особенность спортивных игр в характере влияния на личность занимающихся. В результате игровой деятельности накапливается необходимый двигательный и социальный опыт, формируются морально-этические нормы поведения. Смысл спортивных игр заключается в соперничестве противодействующих сторон, в проявлении физических и волевых качеств, демонстрации ведения игрового поединка. Игровая деятельность сплачивает занимающихся, способствует формированию коллективизма, взаимопонимания и товарищеской взаимопомощи. При этом успех командного взаимодействия непрерывно возрастает, поскольку игроки связаны одной целью и взаимные усилия обобщают друг друга [1].

В тренировочном процессе проявляется положительная индукция, возникает дух соревнования. В игровой деятельности формируется культура взаимоотношений занимающихся. При ее формировании сначала передаются и усваиваются соответствующие знания, в основе которых вырабатываются соответствующие убеждения, привычки поведения, а также профессиональные умения и навыки [2].

В основу современной концепции теории игры положен коммуникативный подход, где особое значение придается не результату, а процессу игры. Трудности обусловлены сложностью самого феномена «игра» и, в особенности, организационно-методической спецификой игровой деятельности, а также занимающихся в группах смешанного пола с различным уровнем двигательной подготовленности.

Познавательный вид физкультурно-спортивной деятельности, в том числе спортивно-игровой, предусматривает реализацию образовательного компонента в спортивно-массовой работе студентов, начиная с первого дня учебы. В нашем университете проводится комплексная спартакиада среди студентов и аспирантов, где 80 % составляют спортивные игры.

Повышение познавательной активности обучаемых от курса к курсу – одна из важнейших задач. Решение этой задачи достигается в условиях создания творческой обстановки, при организации образовательного процесса в различных формах занятий, с использованием компьютерных, информационных технологий и других активных методов обучения.

В этом процессе можно выделить три стороны: содержательную, операционную и мотивационную, позволяющих использовать средства, приемы и действия игрового характера [3].

Содержательная сторона включает учет и совершенствование у обучаемых специальных знаний по спортивным играм, технических умений и навыков, накопление опыта самостоятельной спортивной деятельности.

Операционная сторона объединяет в единую систему спортивные приемы, действия организационного характера, с помощью которых специальные знания и спортивный опыт трансформируется в новые знания по виду спорта и новые личностные образования.

Мотивационная сторона играет роль побудителя студентов к практической активности в спортивно-игровой деятельности, стимулирует взаимодействия содержательной и операционной сторон и реализует через это взаимодействие.

Игровая деятельность является преобразующей в структуре личности, которая отражает достижения обучаемых совершенствовании своих физических, психических и нравственных качеств. Уровень развития этих качеств, знания, умения и навыки составляют ценностный потенциал личности [3].

Включение молодого человека в игровую среду учебно-тренировочного процесса влияет на образ жизни студента, содействует формированию способности к рефлексии, предвидению возможных действий соперника и нахождению рациональных путей в решении двигательных задач и ориентиров.

Влияние занятий игровыми видами спорта на повышение профессиональной эффективности обеспечивает связь культивируемого вида спорта с предстоящей профессиональной деятельностью, и способствуют формированию профессионально-ценностных ориентаций.

Решение образовательных и воспитательных задач спортивно-игровой деятельности строится на коммуникациях в общении. При непосредственном контакте педагога (тренера) и ученика наиболее продуктивно общение межличностного-группового. Личностно-групповое общение (преподаватель–ученик) более эффективно при обучении, а межличностное (преподаватель–учебная группа) – при решении воспитательных задач [2].

В процессе тренировочно-соревновательной деятельности постоянно осуществляется активное общение в форме обмена мнениями, эмоциями, мотивами поведения, спортивным и жизненным опытом. В спортивных играх по мере понимания сути игры, психического и мышечного напряжения повышается интенсивность общения игроков, общее управление командой, количество одобрений и порицаний партнеров. Рациональное управление педагога или тренера процессом общения, оптимизации отношений между членами группы обеспечивает воспитательный эффект личного и командного характера.

Личностный уровень освоения ценностей физической культуры определяется знаниями в области физического совершенствования социально-психологическими установками, ориентацией на занятия физкультурно-спортивной деятельностью.

Таким образом, спортивные игры в системе физического воспитания студентов представляют собой эффективное по своему воздействию на личность занимающегося средство образования, воспитания и физического совершенствования.

Реализация в образовательном процессе соревновательно-игрового метода с использованием дифференцированного подхода к обучаемым с учетом их индивидуальных особенностей и рационального выбора игровых средств позволяет целенаправленно совершенствовать психомоторные свойства личности, двигательные способности и координационные возможности занимающихся.

Внедрение компьютерных технологий, использование активных методов обучения, привлечение студентов к организации соревнований и судейской практике способствуют формированию интереса к физкультурно-спортивной деятельности.

Библиографические ссылки

1. Марищук В. Л. Психология физической подготовки и спорта : учеб. пособие. Сиб. Изд-во ВИФК, 2002.
2. Ханин Ю. Л. Психология общения в спорте. М. : Физкультура и спорт, 1980.
3. Дергач А. А., Исаев А. А. Творчество тренера. М. : Физкультура и спорт, 1982.

© Федотенко Г. В., 2013

Г. В. Федотенко

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

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Представлены задачи физического воспитания студентов и формы его организации.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, цель, задачи и формы физического воспитания.

Shows the values and objectives of physical education of the students and the forms of its organization.

Keywords: physical education, goal, objectives and forms of physical education in school time.

Физическая культура в основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом компонент образования, значимость которого проявляется в формировании таких ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности.

Задачи физического воспитания. В процессе физического воспитания студентов решаются следующие основные задачи [1]:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Физическое воспитание в вузе проводится на протяжении всего периода обучения студентов в режиме учебной деятельности и во внеучебное время [2].

Физическое воспитание студентов в режиме учебной работы осуществляется в следующих формах.

1. Учебные занятия, предусмотренные учебным планом и расписанием вуза (по 4 ч в неделю). Это основная форма занятий по физическому воспитанию в вузах.

2. Факультативные занятия, являющиеся продолжением и добавлением к учебным занятиям. Они включаются в учебное расписание учебным управлением (частью) вуза по согласованию с кафедрой физического воспитания, чтобы обеспечить студентам возможность их посещения. На факультативных занятиях (по 2–4 ч в неделю) совершенствуется физическая подготовка студентов в объеме требований программных норм, углубляется профессиональная физическая подготовка, расширяются знания по теории и методике физического воспитания, продолжается подготовка студентов к общественной физкультурно-спортивной деятельности.

Физическое воспитание студентов во внеучебное время (т. е. вне обязательных занятий) проводится в следующих формах.

1. *Физические упражнения в режиме учебного дня*: утренняя гимнастика, вводная гимнастика, физкультурные паузы, дополнительные занятия и др. Физкультпаузы проводятся после первых 4 ч аудиторных или практических занятий. Их продолжительность 8–10 мин. Дополнительные занятия (индивидуальные или групповые) проводятся преподавателем с целью подготовки слабоподготовленных студентов к сдаче зачетных норм и требований учебной программы по физическому воспитанию. Физические упражнения в режиме учебного дня выполняют функцию активного отдыха.

2. *Организованные занятия студентов во внеучебное время* в спортивных секциях, в группах ОФП, аэробики, шейпинга и др. под руководством педагога по физической культуре и спорту.

3. *Самостоятельные занятия студентов* физическими упражнениями в свободное от учебы время: а) на основе полной добровольности и инициативы (по желанию); б) по заданию преподавателя (домашние задания).

4. *Массовые физкультурно-спортивные мероприятия*, проводимые в выходные дни в течение учебного года и в каникулярное время. В их содержание входят спортивные вечера, спартакиады с участием сборных команд факультетов, массовые кроссы и эстафеты, праздники физической культуры, соревнования различного уровня, туристские походы и др.

5. *Занятия в оздоровительно-спортивных лагерях* в период зимних и летних студенческих каникул, обеспечивающие восстановительно-оздоровительный, закаляющий и развивающий эффекты. В условиях лагеря реализуются многие формы физической активности студентов: утренняя гимнастика, обучение плаванию, тренировочные занятия по различным видам спорта (по выбору студентов), занятия со студентами с ослабленным здоровьем (по лечебным программам), туристские походы, физкультурно-спортивные развлечения и игры, внутри- и межлагерные спортивные соревнования и др.

Таким образом, помимо решения воспитательных и образовательных задач физическое воспитание во внеучебное время призвано повысить двигательную активность студентов; улучшить профессионально-прикладную готовность и оптимизировать учебную работоспособность путем снятия нервно-эмоционального напряжения; продолжить формирование знаний, умений и навыков, связанных с проведением самостоятельных физкультурно-спортивных занятий [3].

Библиографические ссылки

1. Физическая культура: Примерная учебная программа для высших учебных заведений. М., 1994.

2. Кожевникова Л. Физическое воспитание как средство формирования здорового образа жизни и культуры досуга студенческой молодежи // Физическое воспитание студентов. 2010. № 3. С. 34–38.

3. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М. : Академия, 2000.

Т. А. Цариненко, О. Л. Мазова
Лесосибирский педагогический институт –
филиал Сибирского федерального университета, Россия, Лесосибирск

К ВОПРОСУ ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Раскрывается, как уровень здоровья влияет на качество работы, и на качественное изменение образовательного процесса, как педагогический коллектив должен оберегать здоровье школьников. Подорванное здоровье восстановить труднее, а в детском возрасте, зачастую невозможно. Поэтому педагоги должны оберегать и укреплять здоровье детей и знать особенности физического воспитания в младшем школьном возрасте.

Ключевые слова: младший школьный возраст, здоровая нация, физическое воспитание, уровень здоровья, двигательная активность, деятельность педагогов физического воспитания, индивидуальные особенности детского организма.

In this article reveals how level of health influences quality of work and high-quality change of educational process, how pedagogical collective should preserve health of school students. It is more difficult to restore undermined health and in this age often it is impossible. Therefore teachers should preserve and strengthen health of children and know features of physical training at younger school age.

Keywords: younger school age, healthy nation, physical training, health level, physical activity, activity of teachers of physical training, specific features of a children's organism.

Младший школьный возраст охватывает детей с 6 до 11 лет. В этом возрасте дети учатся в начальной школе (I–IV классы). В жизни человека здоровье – одна из главных ценностей. Как сказал Чарльз Дарвин, «умирает только хилое и слабое, здоровое и сильное всегда выходит победителем в борьбе за существование». Здоровая нация – крепкое государство. Формирование здорового поколения – одна из главных стратегических задач развития страны. Так как дети проводят большую часть времени в учебном заведении, соответственно школа является одним из средств достижения задачи – сохранение и поддержка здоровья учащихся в особенности начальных классов. Для того чтобы добиться результата в школьную программу вводится предмет физическая культура. Физическая культура – часть общей культуры общества, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека, спортивных достижений. Но также нужно заметить, что это не только важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют влиять на сознание, волю, моральный облик, черты характера. Физическое воспитание способствует биологическим изменениям в организме, и в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека.

Так как уровень здоровья влияет на качество работы, и на качественное изменение образовательного процесса, то педагогический коллектив должен оберегать здоровье школьников. Подорванное здоровье восстановить труднее, а в детском возрасте, зачастую невозможно. Поэтому педагоги должны оберегать и укреплять здоровье детей и знать особенности физического воспитания в младшем школьном возрасте.

Для достижения цели, необходимо правильно построить урок, а для этого нужно знать особенности младшего школьного возраста. Первой особенностью является относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков различна. Например: длина тела увеличивается, чем масса. Суставы очень подвижны в этом возрасте, связочный аппарат очень эластичен, скелет содержит

большое количество хрящевой ткани. Мышцы детей младшего школьного возраста имеют тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие.

В этом возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток. Однако функционирование нервной системы характеризуется преобладанием процессов возбуждения. Еще одной возрастной особенностью – потребность в высокой двигательной активности. Двигательная активность – это суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни [1].

В летнее время при свободном режиме дети возраста 7–10 лет совершают от 12 до 16 тыс. движений. Так, в период учебных занятий двигательная активность школьников все более уменьшается. Поэтому одной из главных задач педагогов является обеспечение, детям учитывая возраст и состояние здоровья достаточный объем суточной двигательной деятельности.

Именно младший школьный возраст является наиболее подходящим для развития физических способностей: скоростные, координационные способности, способность выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности. Также, у детей младшего школьного возраста начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выделяется специфика индивидуальных моторных проявлений и предрасположенность к разным видам спорта.

В младшем школьном возрасте деятельность педагогов физического воспитания направлена на решение ряда задач. Все задачи можно подразделить на три группы: оздоровительные, образовательные и воспитательные.

К *оздоровительным* относятся:

1. Содействие правильному физическому развитию учащихся, повышению их работоспособности. Физическое воспитание направлено на укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармонического развитию, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

2. Приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта. Школьники должны получать четкое представление о режиме дня и личной гигиене, о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья и поддержания высокой работоспособности, о гигиенических правилах занятиях физическими упражнениями, о двигательном режиме и природных фактах закаливания, об основных приемах самоконтроля, о вреде курения и алкоголя и т. п.

К *образовательным* относятся:

1. Развитие основных двигательных способностей таких как развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости). Специалисты считают, что в начальных классах нужно воспитывать ловкость и быстроту, в средних – наряду с ловкостью и быстротой частично общую выносливость. Эти качества помогают школьникам преодолевать неуверенность, страх, усталость, мы тем самым воспитываем у них не только физические, но и моральные качества.

2. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков. Двигательная деятельность успешно осуществляется лишь, тогда, когда человек владеет специальными знаниями, умениями и навыками. Двигательные умения формируются в процессе выполнения определенных движений. Среди них двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, метание, плавание др.) и двигательные действия, которые редко или почти не встречаются в жизни, но имеют развивающее воспитывающее значение (упражнения на гимнастических снарядах, акробатика и т. п.).

И к *воспитательным* относятся:

1. Воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях физической культурой, а также приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявление предрасположенности к тем или иным видам спорта. Как известно, природе ребенка свойственна интенсивная двигательная активность. В интересах физического воспитания необходимо организовать детскую подвижность, моторику в правильных формах, дать ей разумный выход.

2. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений. [1]

Ко всему вышесказанному можно вы делить и особенности методов физического воспитания детей младшего школьного возраста:

1. Для младшего школьного возраста ведущими на уроке являются задачи совершенствования естественных двигательных действий (ходьба, бег, прыжки, метания, лазание и т. п.).

2. Чем младше класс, тем больше внимания уделяется укреплению мышц стоп и формированию правильной осанки.

3. На каждом уроке обязательно проводятся подвижные игры. Игровой материал должен занимать примерно половину общего времени занятий с детьми в возрасте до 10–11 лет.

4. При обучении учащихся основным видам движений следует большое внимание обращать на правильность и точность выполнения упражнений (школа движений), а также сочетать процесс обучения с воспитанием двигательных качеств. Способность к запоминанию движений у детей быстро растет от 7 до 12 лет, а с 13 лет развитие двигательной памяти несколько замедляется.

Каждый возраст имеет свои особенности, поэтому 100 % усваивание материала зависит от правильного построения урока. Так ниже приведены методические рекомендации по проведению занятий физической культуры в младшем школьном возрасте.

Итак, при объяснении двигательного задания необходимо, чтобы дети правильно понимали, что и как делать. Поэтому двигательная задача должна ставиться в конкретной форме: например, поймать, догнать, попасть в кольцо и т. д.

В возрасте 8–11 лет на занятиях целесообразно применять преимущественно тренировочные средства и методы, развивающие частоту движений.

Одним из направлений активизации двигательных действий учащихся младших классов является выполнение различных упражнений (движений) под дидактические рассказы. Учитель рассказывает какой-то сюжет, а ученики сопровождают его рассказ соответствующими движениями, стремясь творчески воспроизводить и все ситуации в действии. Желательно, чтобы эти рассказы или тематический (сюжетный) характер и имели стихотворную форму. Так сюжетные уроки позволяют приблизить содержание учебного материала к возрастным особенностям детей. Объяснение каждого упражнения должно носить сюжетный характер, позволяющий детям самостоятельно имитировать движения. В данном случае физические упражнения приобретают форму игры. Все игры, входящие в данный урок, должны быть разнопланового характера.

Еще одной отличительной особенностью учебных занятий в начальной школе является акцент на решение образовательных задач: овладение школой движений, формирование элементарных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни [1].

Наиболее полезными и эффективными средствами для физического воспитания детей младшего школьного возраста являются упражнения, включенные в программы по физическому воспитанию в образовательных учреждениях: гимнастические и акробатические упражнения, атлетические упражнения, лыжная подготовка, плавание, простейшие единоборства («бой петухов», «Часовые и разведчики», «Выталкивание из круга»).

Таким образом, одной из задач физического воспитания учащихся начальной школы является формирование навыков и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями. Необходимо воспитать у школьников стремление овладеть культурой движений через понимание ответственности за свое состояние здоровья и физическое развитие.

Также при проведении урока занятий должны обеспечиваться высокая двигательная активность учащихся и необходимая нагрузка. Но при этом нужно учитывать индивидуальные особенности детского организма.

Библиографические ссылки

1. Холдов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высших учебных заведений. 2-е изд. испр. и доп. М. : Академия, 2003.
2. Большой энциклопедический словарь / под ред. И. Лапина, Е. Маталина. М. : АСТ : Астель, 2006.

© Цариненко Т. А., Мазова О. Л., 2013

E. A. Saenko

Siberian State Aerospace University named
after academician M. F. Reshetnev, Russia, Krasnoyarsk

TECHNIQUE OF TRAINING TO SERIES OF BLOWS IN BOXING

The paper provides the analysis of competitive activity of the boxers, testifying to increasing intensity of operations. This induces trainers to search for reserves of preparation of sportsmen. The object of research is technical-tactical training of the qualified boxers; the subject is a technique of boxers training to series of blows. The research objective is studying a rhythmic-rate structure of series of blows and a technique of training to it. The experiment carried out has shown high efficiency of the developed technique in comparison with the traditional one.

Keywords: a technique, a series, blow, technics, symmetry, efficiency, a rhythm, rate.

Представлен анализ соревновательной деятельности боксеров, свидетельствующий о возрастающей интенсивности боевых действий, что побуждает тренеров к поиску резервов подготовки спортсменов. В качестве объекта исследования автором была выбрана технико-тактическая подготовка квалифицированных боксеров, предметом – методика обучения боксеров сериям ударов. Целью исследования стало изучение ритмо-темповой структуры серий ударов и методики обучения ей. Проведенный эксперимент показал высокую эффективность разработанной методики по сравнению с традиционными.

Ключевые слова: методика, серия, удар, техника, симметрия, эффективность, ритм, темп.

Studies of competitive activity boxers suggest that modern boxing is characterized by the growing intensity of the fighting. This encourages coaches to search for reserves training athletes, including those in the technical and tactical training. One of the reserves tehnikotakticheskoy training boxers can improve the structure of the rhythm-tempo series of blows. According to L. P. Matveeva, directed the formation and improvement of the rate of motor action is like a core line of training them in physical education. To increase the density of fighting all the boxers spend more time on the middle and near distances, where the battle is lots of hits. When the series of strikes only 1–2 punch can be performed strongly, and the rest is easy. Thus, there can be traced a rhythm of their execution. Based on the identified problem, set goals: to study the contents of rhythm-tempo structure and develop a series of blows to her teaching methods. The purpose of the

study is concretized by the following objectives: To identify differences in locomotor rhythm series of symmetric and asymmetric shocks, containing even and odd number of strokes. 2. Determine the strength of accented beats, located at the beginning and end of the series. 3. To study the force of the blows, performed by different hands. 4. To investigate the duration of time intervals between the beats of the series. 5. Develop a methodology for training boxers series of attacks based on the improvement of the structure of rhythm-tempo movements. To solve the problems we used the following methods: teaching observation, interviewing, tenzodinamometriya, pedagogical experiment. As the analysis of competitive matches, the most frequently used in combat bilateral – symmetric (successively replaced by hand) a series of attacks (79,3 %), one-sided – asymmetric (at least two consecutive strikes are carried out with one hand) much less frequently (7,7 %). At long range more often (69,5 %) used a series of balanced combination of direct and side impacts, at least in conjunction with the punches from the bottom. At an average distance of a series of attacks consist mainly of side impacts and shocks from the bottom with some reduction in the number of direct hits. At close range – hitting the bottom and sides, and direct virtually absent. Number of strokes of the series are generally not exceed 3 to 4 strikes. This is due to various reasons: first, the inability to maintain over time a high rate and force of impact, and secondly, the need to limit the time spent in the middle and near distances because of the risk to miss the bounce. Impacts in the series vary in strength. The most severe blow, usually performed at the end (61.6 %), less in the beginning of the series, it can be countered, still less at the beginning and at the end of the series. Performing bounce takes more time than usual. The reason is that for performing a strong need to increase the impact trajectory of impact (swing), move more usual body weight of the supporting leg, to connect more muscle than the conventional shock. This leads, in turn, to ensure that the pause after the bounce (the time until the next stroke of the series) is also considerably greater than that between conventional series of blows. This fact is explained by the fact that more time is needed for muscle relaxation after the accented beats. In addition, when accented beats his fist in contact with a view to longer than usual. Strong impacts in a series carried out mainly in the second leg and offensive forms, sometimes in counter. This can be explained by the fact that a counter-counter-attack is more difficult to implement, because we are at the same time with a protective effect, but at the current time limit and the very great danger counterattacking boxer missed kick is much less common. Most (67,1 %), an odd number of strokes used in the series. When comparing the efficiency coefficients of attack (CEA) symmetric and asymmetric series revealed that the efficiency of the latter is more significant ($0,27 \pm 0,01$; $0,31 \pm 0,03$; $p < 0,05$). In our opinion, this is due to the fact that the percentage of asymmetric series is only about eight percent of the total number, so many athletes have not learned from them to effectively defend themselves, and that of symmetric shocks to defend just easier because they are more predictable. Furthermore, a series of asymmetric usually (79,9 %) accompanied by a change target (head – trunk). Changing the goal during the second hit of the same hand is needed to divert arms subsequent impacts (swing), which can be done most quickly, driving his fist in an arc or a circle (loop) if the target is not changed. The disadvantage of symmetric series of strikes is also the fact that the exchange of fire along the middle distance is the overlapping hands (athletes perform simultaneously hit of the same name by hand), that no advantage to any of the boxers. Therefore, when exchanging blows rather asymmetrical series, including unilateral strikes. In view of the identified features of the series of strikes developed a training series of blows to the given rhythm run it: attack left-right straight to the head – the slope to the right – the right answer below – right side; direct attack right – left hooks to the head – the slope to the left – Reply left in the bottom of the body – the left side of the head, traditional crosses: left – right in the bottom-right side of the body to the head, right – left bottom in the trunk – right side of the head, etc. 1st Option task: adding a fourth to three shocks – right from the bottom to the body. To make a new series in which the last two are asymmetric shock and different in purpose. Rhythmic response would be: right – left bottom – right side (runs about the same speed and power) – slope – right at the bottom (accented beat). Thus, the final effort is growing to the last stroke. 2nd option when the bounce (or counter-attacking it) is at the beginning of the series. This may be a backlash, preceded protection, often bent, as it creates objective

prerequisites for the initial bounce (transfer of body weight of the same title blow up, turn the shoulder axis, creating the angle between the thigh and the body, diverting arms to strike etc.). Example: Protecting slant to the left – a strong bottom-left to the body – the head side – right jab to the head – left side of the head. Third option: when accented impact can be both at the beginning and at the end of the series. Example: Protecting slant to the left – a strong bottom-left to the body – the right side of the head – the slope to the right – a strong bottom-right to the body, and the like. When teaching a third embodiment of Rhythm – tempo structures perform on three counts first option: if (accented force) – two – three (on-site) and the other way – once (accented force). All the cycle is complete, you can begin to perform it in the other direction. Exercises with a given rhythm-tempo structure first practiced in the preparatory part of the activity during the execution of a traditional battle with a “shadow” in the mirror, moving in a straight forward – back in place, gradually increasing the pace of implementation as mastery in various versions (with the punches and protection). In the main part of the activity – while doing exercises on the equipment, and then in pairs, in the face of opposition, show conditional and freestyle battles. In the formation of a given structure of the rhythm-tempo attack qualified boxers need to remember that punctuated phase of the action (the operation that is performed at a higher intensity relative to the other, amplitude, force, speed, etc.) can be a blow, protection, a move operation aimed at distracting the enemy, etc. The rhythm of the involved ask themselves a voice loud or silently proschityvaya. Training begins with the formation of the Boxers had given rhythm-tempo structure, and then, while maintaining the motor rhythm replace both normal operations and accented phase of action, getting the necessary variations of performance. Furthermore, all strokes (except for some series of single and asymmetric) is desirable to perform a cross-coordination. This is done in order to repay the reaction forces in case of a miss in order to preserve the balance. Themselves in a series of strikes are not equal in strength. Accordingly, the rhythms and beats of the steps should be the same. In case of inconsistency rhythms we can see that the legs are lagging behind, confused, has not kept his hands. Therefore, you must first learn the rhythm of the feet, hands and the feet are always ripen. On this basis, the number of steps should be roughly equal to the number of hits. To test the effectiveness of the proposed method was carried out educational experiment. On the basis of preliminary testing of boxers were divided into two homogeneous groups (experimental and control), which were similar in age (17–19 years), length of service classes (4–5 years), skills (1 sports category and candidates for master of sports) and weight categories. All boxers have a dominant hand – the right one. During the experiment, all the athletes trained six days a week, on the same training program. Athletes of the experimental group for 5–7 minutes (2–3 rounds) the exercises with various rhythm-tempo structure in the preliminary and final parts of the lesson. The control group was engaged by the standard technique. Involved were tested in 12 control exercises at the beginning of the experiment and after eight months of regular exercise. Statistical analysis showed that at the beginning of the pedagogical experiment, the differences between control and experimental groups were not. Based on the analysis of power and time parameters strokes shown when the 12 exercises (containing 44 hit) with a given rhythm-tempo structure in boxers experimental group, it may be noted at the end of the experiment a significant increase in impact forces to 88,6 %. At the same time 69,4 % of the time reduced their performance. In the control group, these figures represent only 18,1 % and 8,3 % respectively. When comparing the control and experimental groups in the experimental group increased power punches in 58,33 % of cases, and the time series of the attacks decreased in 91,66 % of cases. All this shows that the proposed method can significantly improve the performance of tempo rhythm-attack structure skilled boxers, which are expressed in increased power while reducing the time of their performance ($p < 0,05$). Conducted educational experiment showed high efficiency of the developed technique compared to traditional. Based on the analysis, one can conclude that the asymmetrical series of strokes have greater efficiency than symmetrical series, but they are technically difficult execution. However, any series of strokes, in order to become effective, must meet a number of characters (excluding preparatory actions) contain no more than 3 – to 4-strokes, the first strike in the series may be attacking or counterattacking and executed with either hand; contain varying in strength blows directed to the head and torso; preferably contain

asymmetric shocks; series may begin and end with strong impacts may include a series of protective actions (the most organically are part of a series of blows slope protection, as you can simultaneously create comfortable with the protection of the original position for the next stroke). The developed method of forming the structure of tempo rhythm-attack fighters, optimizes motor rhythm when the series of attacks on the middle and near distances, which in turn increases the effectiveness of the learning process, reducing the time it improves the competitive activity. This method can be successful, without significant interference with the training process used in the training of skilled boxers [1–9].

References

1. Gaskov A. V. Theoretical and Methodological Bases of Management of Competitive and Training Activities of the Qualified Boxers : author. dis... Dr. ped. Science. 1999. S. 41.
2. Bakoulev S. E. Sports Prediction in Sport Coach (Based on Box) : author. dis... Cand. ped. science. St. Petersburg., 1998. 22.
3. Sergeev S. A., Dmitriev A. V. On the Contemporary Problems of Technical and Tactical Training of Highly Skilled Boxers // Theory and Practice of Physical Culture and Sports. Minsk, 1996. Vol. 26. P. 62–65.
4. Shards V. A., Shishov V. A. The Study of Rhythm-Tempo Characteristics Attack Qualified Boxers // Scientific and Methodological Problems of Training in the Field of Physical Education, Adaptive Physical Education, Health Improvement : Interuniversity materials scientific-method. Conf. Volgograd, 2001. Vol. 5, part 2. P. 149–155.
5. Shards V. A., Soloviev P. Y. Topical Areas of Technical and Tactical Training in Boxing // Modern Professional Education in the Field of Physical Culture and Sports Challenges and the Improvement : tr. Intern. scientific and practical Conf. Volgograd, 2006. P. 214–218.
6. Chermit K. D. Refraction Obscheprirodnogo Principle of “Symmetry-Asymmetry” in Physical Education : author. dis. ... Dr. ped. sciences. Maikop, 1993. P. 46.
7. Kiselev V. A. Systematization of Funds Training of Boxers : the method. development. M., 1992. P. 35.
8. Koteshev V. E. Methods to Improve Offensive and Defensive Actions Boxers Using Non-Traditional Means of Training : author. dis. ... Cand. ped. sciences. M., 1984. P. 20.
9. Matveev L. P. Theory and Methods of Physical Culture: a textbook for institutes of physical culture. M. : FIS, 1991. P. 114–181.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

А. М. Беляева

Государственный университет Айовы, США, Амес

О МЕТОДИКЕ ДЖЕЙМСА КАУНСИЛМЕНА

Рассматривается программа подготовки пловцов по методу Д. Каунсилмена.

Ключевые слова: плавание, тренер, программа, спорт.

We consider a training program for swimmers method D. Kaunsilmena.

Keywords: swimming, coach, program, sport.

Лучшие тренеры по плаванию, в том числе и Д. Каунсилмен, изложили систему перемены ударений в серьезных публикациях, не упуская ни одного звена подготовки в разнообразном сочетании от 3–5 до 10–11 этапов по 2–3 или 4–8, или 10–12 недель со сменой акцентов и сменой средств через 2–8 недель. И при таком спектре систем и схем они не претендуют на всеобъемлемость, публикуя свои уникальные документы – протоколы пути к успеху. Специалисты США на отдельном занятии в подготовительном периоде и в течение года развивают все физические качества пловца. Тренер, ученый в области плавания, Д. Каунсилмен еще в конце 60-х гг. прошлого столетия писал: «Сочетая различные методы тренировки в программе одного занятия, пловец может развивать скорость в одной фазе тренировки, а выносливость – в другой. Основа системы тренировки Индианского университета – сочетание различных методов, применяемых в отдельном занятии». Иными словами, он сочетает аэробные и анаэробные нагрузки в одном тренировочном занятии. При двухразовой тренировке в день нагрузка в одной из них носит в основном аэробный характер, в другой – анаэробный. Между бегом и плаванием имеются существенные различия, но «развитие методов тренировки в беге и в плавании происходит параллельно, что является результатом их сходства и дает возможность применять многие общие принципы тренировки в обоих видах спорта», – утверждает Д. Каунсилмен. Это относится ко всем видам спорта с высокими требованиями к выносливости. Как считает Д. Каунсилмен, тренируясь в воде «на скорость», спортсмен нагружает мышцы интенсивной силовой работой, до некоторой степени сходной с работой при поднятии тяжестей. Это положение было экспериментально проверено им летом 1974 г, когда он готовил к летнему чемпионату США группу спринтеров. В программе подготовки были использованы дистанционный, интервальный и повторный методы тренировки, но совершенно отсутствовала только спринтерская тренировка (плавание в полную силу на 25 и 50 м), спринтерское плавание было заменено изокинитическими силовыми

упражнениями, выполняемыми с высокой скоростью или с субмаксимальной величиной отягощения. Пройдя такую подготовку, спортсмены успешно выступали на летнем чемпионате страны, заняв на дистанции 100 м вольным стилем 1-е, 2-е и 7-е места и показав свои лучшие результаты: соответственно, 51,1, 51,7 и 52,6 с. При этом Д. Каунсилмен не утверждает, что это единственно правильная методика подготовки спринтеров. Но она проверена на практике и обоснована научными исследованиями. Нельзя не отметить, что зарубежные тренеры по плаванию уже давно в отдельном тренировочном занятии сочетают несколько методов тренировки, т. е. в подготовке пловцов они одновременно применяют тренировочные нагрузки как аэробного, так и анаэробного характера. Д. Каунсилмен считает, что для того чтобы пловцы успешно выступали на всех соревновательных дистанциях, им необходимы скорость, сила и выносливость. Иначе говоря, им приходится совершенствовать все три механизма энергообеспечения, правда, до определенного уровня, так как организм не в состоянии максимально адаптироваться и к аэробному, и к анаэробному режимам работы одновременно. Следовательно, пловец и тренер сами должны определить совершенствованию каких сторон функциональных возможностей организма спортсмена следует уделить основное внимание. Аналогичная картина характерна для всех спортсменов в циклических видах спорта на выносливость.

© Беляева А. М., 2013

Е. Е. Берко

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

ПОДГОТОВКА БАСКЕТБОЛЬНЫХ СУДЕЙ

Рассматриваются основные особенности в подготовке баскетбольных судей – общие рекомендации, техническая, физическая психологическая подготовки, техника и механика судейства, судейская жестикуляция, а также мотивация, самоконтроль, самовнушение, концентрация, психическая защита и психическое восстановление.

Ключевые слова: баскетбольный судья, техническая подготовка, физическая подготовка, психологическая подготовка, жестикуляция, механика судейства, техника судейства.

Basic aspects of the preparation of basketball referees – general recommendations, technical, physical psychological preparation, machinery and mechanical judging panel of gestures, as well as motivation, self-control, self-hypnosis, concentration, psychic protection and mental recovery.

Keywords: basketball referee, technical training, physical preparation, aration, psychological training, body language, the mechanics of refereeing technique of judging.

Популярность игры в баскетбол продолжает возрастать во всем мире. Его непрерывный успех требует, чтобы правила, регламентирующие этот вид спорта, обеспечили динамичность и привлекательность игры. Стремительное развитие баскетбола накладывает большую ответственность на баскетбольных судей, прежде всего в плане воспитания дисциплины у игроков, тренеров, официальных лиц и зрителей.

Современный баскетбол относится к виду спорта с так называемой «конфликтной деятельностью». Поэтому уровень мастерства судей должен находиться на уровне мастерства игроков. Спортивный судья ответствен не только за качество проведения соревнования, но в первую очередь и за здоровье их участников. Он должен, прежде всего, безукоризненно

знать правила игры, быть честным, объективным, беспристрастным, решительным принципиальным человеком, пользоваться авторитетом и уважением и в то же время уравновешенным. Судья является доброжелательным помощником игрокам и тренерам в реализации их мастерства согласно правилам баскетбола и духу игры.

Современный баскетбол требует первоклассной атлетической подготовки не только от игроков, но также и от судей. Ведь баскетбольные матчи в настоящее время проходят на очень высоких скоростях, с большим количеством единоборств и баскетбольные судьи должны быть готовы к скорости, с которой ему приходится бегать во время игры. А наибольший риск совершить ошибку у судей существует в конце игры, когда игроки из-за усталости начинают совершать технические ошибки, неудачные броски.

Физическая предигровая подготовка необходима, независимо от возраста и опыта судьи. Если у арбитра слабая физическая подготовка, он не всегда сможет занять правильное положение на игровой площадке для того, чтобы принять правильное решение при определении оценки игровой ситуации. А принятие неверного решения может сказаться на результате матча в целом. Член Технической комиссии ФИБА, комиссар ФИБА М. А. Давыдов считает, что «плохие ноги – плохие глаза». В конце матча судья должен быть особенно внимательным, а для этого он до самой последней секунды должен быть в отличной спортивной форме.

Рекомендуется выполнять различные упражнения на растягивание, чтобы предотвратить или, по крайней мере, уменьшить риск травмы. Существует также психологическая польза от разминки: судья будет чувствовать себя психологически и физически подготовленным к предстоящей игре. Необходима высокая степень самомотивации и энтузиазма.

Механика судейства – система, разработанная как практический метод, облегчающий выполнение обязанностей судьям на площадке. Она предназначена для того, чтобы помочь им занять лучшее место, позволяющее принимать правильное решение при нарушении правил. Иными словами механика судейства – это глаза судейства.

Здравый смысл – жизненная важная предпосылка хорошего судьи. Абсолютно необходимо ясное и полное понимание не только Официальных Правил баскетбола, но и духа самой игры.

Техника судейства включает четкое взаимодействие и согласованность судей, когда один судья несет ответственность за наблюдением за игрой вокруг мяча, а другой – за игрой без мяча. Для достижения наилучшего наблюдения судьи должны стараться занимать наиболее выгодные позиции для оценки игрового действия, используя механику судейства.

Техническая подготовка судьи – рациональный и эффективный способ выполнения упражнений судьями, умение проявлять волевые и мышечные усилия, выполнять движения быстро и четко, вовремя расслаблять мышцы. В техническую подготовку необходимо отнести стойку и технику перемещений судьи – приставными шагами, бег по прямой техника бега с изменением скорости и направления, остановки. Работа над техникой перемещений должна быть ежедневной, индивидуальной, только тогда судья будет успевать за перемещениями мяча на игровой площадке и всегда будет находиться в нужном месте для хорошего наблюдения за игровой ситуацией.

Судейская жестикуляция – является визитной карточкой хорошего судьи. Если судья своевременно, эстетично и понятно для всех демонстрирует официальные жесты, отсчитывает различные временные ограничения, то успешное судейство таким судьям обеспечено. Сигнал свистком для судей – это разговор с игроками, видение игровой ситуации и естественно реакция судьи на несоблюдение правил. Даже от того, как судья выполнит подбрасывание мяча во время розыгрыша спорного броска в начале первого периода, либо передаст мяч игроку для выполнения вбрасывания из-за пределов игровой площадки или штрафного броска зависит первое впечатление игроков и зрителей о данном судье.

Жесты судей это способ передачи информации игрокам, тренерам, зрителям и судьям-секретарям о том, что происходит или произошло на площадке.

Теоретическая подготовка судей – неотъемлемая часть для хорошего практического судейства. В этом разделе знаний судья должен безукоризненно знать «Официальные правила

баскетбола ФИБА» и их официальные интерпретации ФИБА. Ведь для принятия решения на игровой площадке в очень ограниченное время у судьи должен сработать «блок памяти», связанный с конкретной игровой ситуацией.

Психологической подготовкой судьи можно назвать процесс реализации потенциальных психических возможностей в ситуациях управления игрой. Главная психологическая особенность баскетбольного судьи состоит в том, что необходимо быть сконцентрированным, уверенным в себе до конца. Даже если игроки, тренеры и зрители негодуют по поводу судейских решений, даже если одна из команд имеет большое преимущество, даже если счет равный, а до конца игры осталось несколько секунд.

Ответственность за выполнение предстоящей деятельности; физическая, умственная и психическая нагрузка, давление зрителей и многие другие факторы оказывают психологическое давление на состояние не только игроков на игровой площадке, но и на судей. Высокая «стоимость» каждой ошибки, каждого неудачного решения нередко приводит к искажению конечного результата игры.

Общая психологическая подготовка судей проводится в полном единстве с физической, психической и умственной подготовкой на протяжении всей судейской деятельности.

Психологическая подготовка судей включает в себя мотивацию, самоконтроль, самовнушение, концентрацию, психическую защиту и психическое восстановление.

Мотивация – необходимо четко сформулировать цели данной деятельности и выбрать пути ее реализации. Действия судьи в баскетболе это практически участие в самой игре со всеми ее напряженными моментами. Судейство без риска, без преодоления сопротивления не бывает (например, сопротивление людей, активно недовольных тем или иным судейским решением). Необходимо настроить себя так, чтобы боязнь ошибок в сложных ситуациях не была основной в эмоциональном состоянии арбитра. Основой мотивации судейской деятельности можно назвать мотивацию совершенствования в данном виде деятельности.

Самоконтроль. Это и самоконтроль за своим психическим состоянием, и самоконтроль за расслаблением так называемой «психической мускулатуры» – мимических мышц, расслаблением мышц тела. При подготовке к любым ответственным матчам, прежде всего, необходимо расслабить мышцы лица – к ним можно отнести мышцы лба, глаз, щек, а также шеи и затылка. Затем можно переходить к расслаблению мускулатуры всего тела. Эмоциональное напряжение судей в ходе игры снимается с помощью словесных самоприказов, самовнушений, способствующих направленности сознания на определенные мышечные группы: «Мое лицо и все мое тело полностью расслаблены! Мои пальцы и кисти расслаблены! Мое лицо спокойно и неподвижно!» и т. п.

Самовнушение. Ошибки могут совершать не только игроки и тренеры, но и судьи, на решения у них отводятся доли секунд. И боязнь ошибок неизбежна. Поэтому необходимо мобилизовать себя на преодоление этого состояния. Такими средствами самовнушения являются: «вытеснение» мыслей о возможном неблагоприятном судействе, размышлениями о технологии судейства, анализируются причины возникновения такого состояния. Если случается какая-то неприятность или нервный срыв, следует постараться «выплеснуть» эмоции, выговориться (но не во время судейства). Необходимо внушать уверенность в своих возможностях, не сбиваясь со своих позиций; создавать настроение, отражающее хороший тонус и способность к надежному и эффективному судейству.

Концентрация. Умственная нагрузка у судей выше, чем у кого-либо другого на игровой площадке, потому что судья не имеет права потерять концентрацию внимания ни на одно мгновение. Сохранение концентрации внимания – нелегкая задача. В то время как игрок имеет возможность ослабить свою концентрацию внимания, пока непосредственно не участвует в игре, то судья может позволить себе расслабиться лишь на короткое время тайм-аутов и замен. Концентрация внимания также снижается с наступлением утомления, когда игра переходит к своей заключительной части [1].

Психическая защита (психическая регуляция) направлена на устранение и сведения до минимума чувства тревоги, связанного с осознанием конфликта, возникшего в процессе

деятельности. При возникновении спорных ситуациях на площадке обостряется реакция участников игры (игроков, тренеров, зрителей) на судейское решение, выражаются упреки в некачественном судействе. В таких ситуациях необходимо применять элементарные средства психической саморегуляции – уверенность в жестах, уверенный взгляд, ровное дыхание и т. д. Существует такой психологический прием как анализ своих ошибок в спокойной обстановке (во время тайм-аутов, в перерывах между периодами), желательно посмотреть на себя как бы «со стороны». Судьи должны быть нейтральны по отношению к обеим командам, хотя очень часто бывает трудно добиться непредвзятости к главным участникам матча – игрокам. В таких случаях надо ставить себя на место игрока и прощать тому его слабости.

Психическое восстановление. После игры необходимо снять эмоциональное и физическое напряжение. Воспользоваться нужно известными приемами релаксации, которые позволят снять эмоциональное и физическое напряжение [2–5].

Библиографические ссылки

1. Чернов С. В. Баскетбол. Подготовка судей : учеб. пособие. М. : Физ. культура, 2009.
2. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. 2-е изд., испр. и доп. М., 2001.
3. Официальные правила Баскетбола 2010. Сан-Хуан, Пуэрто-Рико, 2010.
4. Организация, проведение соревнований по баскетболу и подготовка судейских кадров / Л. Б. Андриященко, А. П. Новокрещенов, И. В. Орлан, А. Г. Гольберг. Волгоград, 2001.
5. Новикова Г. В., Коваленко Т. Г., Швардыгулин А. В. Организация и проведение соревнований по баскетболу и стритболу : учеб. пособие. Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2003.

© Берко Е. Е., 2013

А. В. Голов, А. Я. Ефремова, Т. Н. Кочеткова
Лесосибирский педагогический институт –
филиал Сибирского федерального университета, Россия, Лесосибирск

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В современном обществе является очень важным изучение отношения школьников к физическому воспитанию, их желания и потребности, в соответствии с этим создаются программы для привлечения школьников к урокам физической культуры и быть пожизненными физически активными.

Ключевые слова: школьники, урок физической культуры, здоровье, здоровьесберегающие действия, здоровьесберегающие технологии, физическая активность,

In modern society studying of the relation of school students to physical training, their desires and requirement is very important, according to it programs for involvement of school students to lessons of physical culture are created and to be lifelong physically active.

Keywords: school students, lesson of physical culture, health, health saving actions, health saving technologies, physical activity.

Здоровым может считаться человек, который отличается гармоничным развитием и хорошо адаптирован к окружающей его физической и социальной среде. Здоровье не означает просто отсутствие болезней: это нечто положительное, это жизнерадостное и охотное выполнение обязанностей, которые жизнь возлагает на человека. Существует ошибочное мнение о том, что «урок физической культуры сам по себе всегда является здоровьесбере-

гающим». Тем не менее, существуют принципы здоровьесберегающих технологий, без соблюдения которых урок не будет нести в себе положительное содержание. Поэтому, методике своей работы выстраиваю по следующим принципам «учет возрастных индивидуальных особенностей; учет состояния здоровья ученика и его индивидуальных психофизических особенностей при выборе форм, методов и средств обучения. Структурирование урока на 3 части в зависимости от уровня умственной работоспособности учащихся (вводная часть, основная и заключительная). Использование здоровьесберегающих действий для сохранения работоспособности и расширения функциональных возможностей организма учащихся» (по В. И. Ковалько). Конечно, на уроках физической культуры мы можем решить проблему организации физической активности учащихся, профилактику гиподинамии. Ведь поддержание и укрепление физического здоровья напрямую связано с их двигательной активностью. Учебные нагрузки школьников заставляют их часами просиживать над тетрадями и книгами, процесс интенсификации обучения, увлечение компьютерными играми, Интернетом и видеofilmами, недостаток возможностей для занятий физкультурой и спортом – главные причины малоподвижного образа жизни, распространения гиподинамии. Это приводит к задержке роста и развития, снижению адаптационных возможностей организма школьников, общему ухудшению состояния здоровья. В системе образования есть несколько групп здоровьесберегающих технологий, применяемых на практике.

1. Стимулирующие. Они позволяют активизировать собственные силы организма, использовать его ресурсы для выхода из нежелательного состояния. Примерами могут быть – температурное закаливание, физические нагрузки.

2. Защитно-профилактические. Это выполнение санитарно-гигиенических норм и требований. Ограничение предельной нагрузки, исключая переутомление. Использование страховочных средств и защитных приспособлений в спортзалах, исключая травматизма.

3. Компенсаторно-нейтрализующие технологии. Это физкультминутки, физкультпаузы, которые в какой-то мере нейтрализуют неблагоприятное воздействие статичности уроков.

4. Информационно-обучающие технологии. Обеспечивают учащимся уровень грамотности, необходимый для эффективной заботы о здоровье.

У нас есть четко отработанная на уроках физкультуры методика здоровьесберегающих технологий. Однако, что мы получаем в остатке, т. е. на самом деле? Социальные, экономические и внутренние замены – не только все более освобождает человека от жесткого физического труда, но и серьезно ограничивает деятельность мышц. Это причина, почему неудачи поселились в биологическом равновесии организма: системы тела становятся все более уязвимыми. Часть болезней распространяются и продолжают прогрессировать среди молодых людей (включая школьников). Причиной этого является ухудшение общей физической активности. Нежелание учащихся в обучении физического воспитания определяет следующие причины: отсутствие свободного времени, отсутствие привычки, лень. Менее часто определяют нежелание школьников: отсутствие любимых видов спорта в школе, большой стресс исследования, отсутствие необходимого оборудования, здравоохранения. Развитие позитивного отношения к физическому воспитанию: важно ввести режим здорового образа жизни с детства, что делает его не только средство для улучшения физического состояния, но и духовности, творческой деятельности, развивать и поддерживать все это в дальнейшем. Это особенно важно, потому что уже в раннем детстве начинается формирование биомедицинских и поведенческих факторов риска. Ожирение, высокое кровяное давление, что вызывает некоторые из метаболических ставок, дети начинают пить алкоголь, курить, есть нерационально.

В современном обществе физическая активность – это компонент здорового образа жизни. Состояние здоровья школьников – важнейший показатель благополучия общества и государства, не только отражающий настоящую ситуацию, но и дающий прогноз на будущее. Согласно усредненным данным, полученным разными специалистами в последние годы, практически здоровыми можно признать не более 10 % нынешних школьников. Наиболее частые патологии у школьников – нарушение остроты зрения, патология опорно-двигательного аппарата (нарушения осанки и искривление позвоночника), заболевания сердечно-сосудистой системы, пищеварительной системы, аллергические проявления. Особое

место занимают заболевания нервной системы и психической сферы. Уроки физического воспитания являются очень важным, но не очень заметны у школьников. В современном обществе является очень важным для изучения отношения школьников к физическому воспитанию, их желания и потребности, в соответствии с этим создавать программы для привлечения школьников участвовать в уроках физкультуры и быть пожизненными физически активными. А значит, здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательной работе учителя физической культуры будут реализованы наиболее эффективно, если: личностный подход будет рассматриваться как основной, приоритетный (доминирующий) компонент в стратегии учебно-воспитательной здоровьесберегающей деятельности учителя физической культуры; в процессе работы учителя физической культуры будет моделироваться специфическая система способов (структурно-динамическая модель) реализации личностно-ориентированной здоровьесберегающей педагогической технологии; личностно-ориентированный образовательный процесс будет проектироваться учителем физической культуры на основе диагностики здоровья учащихся и собственной профессиональной готовности к реализации здоровьесберегающих личностно-ориентированных технологий. Данные условия состоят в том, чтобы придать учебному процессу характер здоровьесбережения, изменить его организационные формы, опираясь на базовый комплекс технологий личностно-ориентированного образования.

Специфика личностно-ориентированного подхода в здоровьесберегающей деятельности учителя физической культуры обусловлена, с одной стороны, формированием потребностей, мотивов и целей учащихся, а с другой, – эффективному процессу их продвижения к здоровому образу жизни, ценностям здоровья, его сохранению, саморазвитию в целом на основе приоритетной физкультурно-оздоровительной деятельности. Здоровьесберегающие технологии образовательно-воспитательной деятельности учителя физической культуры – это комплексный инновационный процесс, основанный на изменениях ценностей в отношении к здоровью учащихся, их учебной деятельности, педагогическом взаимодействии всех участников педагогического процесса. В. И. Ковалько пишет, что успех работы по реализации здоровьесберегающих технологий зависит от многих составляющих: активного участия в этом процессе самих учащихся; создание здоровьесберегающей среды; высокой профессиональной компетентности и грамотности педагогов; планомерной работы с родителями; тесного взаимодействия с социально-культурной сферой. Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей школьного возраста.

Для достижения целей здоровьесберегающих технологий необходимо учитывать следующие условия. Первое условие оздоровления это создание на уроках физической культуры гигиенического режима. В мои обязанности входит умение и готовность видеть и определить явные нарушения требований, предъявляемых к гигиеническим условиям проведения урока и, по возможности изменить их в лучшую сторону – самому педагогу, с помощью администрации, медицинского работника, классных руководителей. Второе – использование оздоровительных сил природы, которое оказывает существенное влияние на достижение целей здоровьесберегающих технологий на уроках. Проведение занятий на свежем воздухе способствует активизации биологических процессов, повышают общую работоспособность организма, замедляет процесс утомления и т. д.

Самым важным условием является обеспечение оптимального двигательного режима на уроках физической культуры, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего учебного дня, недели и года. Только комплексное использование этих средств поможет решить задачу оздоровления. Прекрасно понимаю, что нельзя насильно заставить всех школьников заниматься физической культурой и своим здоровьем, для этого нужны определенные стимулы, мотивы. Деятельность учителя в аспекте реализации здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры должна включать знакомство с результатами медицинских осмотров детей, их учет в учебно-воспитательной работе; помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности учащихся и семьи в целом. Создание условий для заинтересованного отношения

к учебе. Ситуации успеха способствуют формированию положительной мотивации к процессу обучения в целом, тем самым, снижая эмоциональную напряженность, улучшая комфортность взаимоотношений всех участников образовательного процесса, тем самым, реализуя основы здоровьесберегающих технологий при организации учебно-воспитательного процесса. На уроках физической культуры необходимо уделять особое внимание организации здоровьесберегающих факторов. Контрольные испытания, задания, тестирования и т. д. должны лишь давать исходную (и текущую) информацию для разработки индивидуальных заданий, суть которых – учащийся должен в каждый очередной период времени продвигаться дальше, что и подтвердит следующее тестирование. Если же этого не произошло, то учитель должен внести в индивидуальные задания соответствующие коррективы. Принципиально важно, чтобы при этом учащийся не сравнивался с другими по принципу «лучше или хуже других», а сравнивался с самим собой: я сегодня стал лучше, чем вчера, а завтра постараюсь стать лучше, чем сегодня. Однако для этого задания должны быть реальными и стимулировать учащихся к активной работе. Пока же критерии оценок основаны на сравнении результатов освоения знаний и умений с некоторыми надуманными «средними» значениями. В таком случае сильный ученик не чувствует потребности в повседневном учебном труде, а слабый, чувствуя себя обреченным, не испытывает стремления к нему. Если ученик не понимает значимости учебного материала, то и избирательно работающее подсознание сразу после получения оценки помогает ему довольно быстро забывать ненужный материал. В таком случае нарушается системность в освоении основ знаний, и каждый новый материал оказывается как бы оторванным от предыдущего, самостоятельным и даже надуманным.

Где могут быть использованы элементы физической культуры помимо самого урока физкультуры – на других уроках и переменах: физкультминуты, физкультпаузы, динамические (подвижные) перемены. Такой активный отдых призван решать целый ряд задач: предупреждение раннего умственного утомления и восстановление умственной работоспособности активизацией мозгового кровообращения. Переключением внимания; устранение застойных явлений в кровообращении и дыхательной системе упражнениями в глубоком дыхании и в ритмичных чередованиях сокращений и расслаблений мышц, обеспечивающих аккомодацию глаза; устранение неблагоприятных последствий длительного растяжения и расслабления мышц спины, отвечающих за осанку и другое. Обеспечение необходимых гигиенических условий в учебных помещениях. Освещение и характеристика воздуха в спортивном зале, температурный режим. Все это достаточно полно регламентируется соответствующими санитарно-гигиеническими нормами. Традиционная система физического воспитания, ориентированная на рекомендуемую (не обязательную для исполнения, а рекомендуемую) Министерством образования РФ программу, которая рассчитана на определенное обеспечение помещениями, специализированным оборудованием и инвентарем. При отсутствии же подобных условий программа становится в полной мере невыполнимой и преподаватель физической культуры всю тяжесть ее освоения переносит на предлагаемые в программе нормативы, т. е. фактически переносит бремя ответственности за эффективность физического воспитания с себя на учеников. Более того, учитывая сложившиеся в нашем образовании отношение к нормативам, ориентированным на «среднего» ученика, сами по себе они в нынешней интерпретации являются важнейшим фактором. Воспитания интереса на уроках физической культурой, а отчуждения от нее. Вместе с тем, решение этого вопроса, причем на основе индивидуальных ориентиров, не вызывает никаких принципиальных трудностей. Для получения объективной информации о динамике, качестве и направленности физических воздействий необходим систематический контроль над изменением физического состояния занимающихся, который позволяет улучшать динамику их индивидуальных возможностей, качеств, способностей. В связи с этим целесообразно применять такую методику контроля и оценки физического состояния, которая объективно отражает темпы изменения показателей состояния и уровней развития способностей занимающихся. Сказанное о физической культуре, обосновано определяет ее, как одно из эффективных оздоровительных средств, в системе физического воспитания.

Н. Л. Горячева

Волгоградская государственная академия физической культуры, Россия, Волгоград

В. В. Трифонов

Саратовский государственный аграрный университет, Россия, Саратов

МЕТОДИКА ОТБОРА И КОМПЛЕКТОВАНИЯ ГРУПП АКРОБАТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Проблема отбора одаренных детей, способных добиться высоких спортивных результатов превратилась в самостоятельное научное направление, имеющее свою теорию, методологию, средства, элементы регламентации, контроля и коррекции. Спортивная акробатика предъявляет специфические требования к физическому развитию, способностям и психологическим особенностям спортсмена.

Ключевые слова: спортивная акробатика, спортивный отбор, комплектование групп начальной подготовки.

The problem of selection of the gifted children, are able to achieve high sports results turned into an independent scientific direction, having its own theory, methodology, tools, elements of regulation, control and correction. Sports acrobatics imposes specific requirements for physical development, abilities and psychological features of an athlete.

Keywords: sports acrobatics, sports selection, formation of groups of initial training.

Определение спортивной пригодности – сложный процесс, подразумевающий всесторонний анализ различных сторон физической подготовленности, морфофункциональных и личностных особенностей акробатов на всех этапах многолетней подготовки, эффективность которого обеспечена комплексной методикой оценки личности спортсменов с помощью педагогических, медико-биологических, психологических и социологических методов исследования [1].

Практика призывает, что на начальных этапах спортивной тренировки не всегда удается отобрать тот контингент, который соответствует избранному виду спорта. В связи с этим, в спортивных школах происходит большой по количеству и длительный по времени отсев учащихся, вызванный отсутствием роста их индивидуальных результатов. Поэтому знания требований конкретного вида спорта к юным спортсменам – важнейшее условие эффективного отбора и прогнозирование перспективных спортсменов.

Спортивная акробатика предъявляет специфические требования к физическому развитию, способностям и психологическим особенностям спортсмена. В соответствии с современными требованиями отбор детей и подростков в спортивные школы по спортивной акробатике является важнейшей частью педагогического процесса.

Реализация этой задачи затрудняется из-за недостаточной научно-методической обеспеченности существующих методик отбора на начальном этапе, что позволяет считать данную проблему актуальной для теории и практики спортивной акробатики.

Одним из наиболее важных аспектов спортивного отбора на этапе начальной подготовки является выявление отличительных признаков у новичков по показателям физической подготовленности. Особенностью предлагаемой нами методики является определение пригодности к занятиям спортивной акробатикой на основе тестов, характеризующих уровень развития физических качеств детей в возрасте 7–8 лет. Однако тесты частично отражают пригодность к занятиям спортивной акробатикой, поскольку не дают представления о характере и личностных качествах испытуемых. Степень совпадения или несоответствия уровня развития спортсмена по отношению к показателям модельных характеристик является решающей при коррекции тренировки и выборе средств направленного воздействия на организм.

Разрабатывая методику обучения, мы опирались на основные положения, разработанные М. С. Брилем (1982), а именно: необходим комплексный подход к отбираемому контин-

генту; критерии отбора должны базироваться на комплексных исследованиях динамики показателей физического развития и уровня моторных способностей; необходимо использовать модельные характеристики при разработке критериев отбора [2].

Структура предлагаемой нами методики представлена на рисунке.



Структура методики отбора и комплектования групп акробатов начальной подготовки

Разработанная методика отбора и комплектования групп акробатов на этапе начальной подготовки включает в себя:

- отбор юных акробатов по внешним признакам: соотношение длины и массы тела, окружность грудной клетки, развитие мышечной системы;
- контроль физической подготовленности детей на промежуточных этапах в течение годового цикла;
- изучение динамики уровня развития физических качеств, которая определялась на основании вычисления прироста исследуемых показателей;
- педагогическую оценку каждому качеству отдельно;
- проверку занимающихся на способность к обучению.

Одним из ключевых компонентов методики по определению пригодности к занятиям акробатикой является проверка юных спортсменов на способность к обучению. Для этого им предлагалось с 10 попыток разучить неизвестное и достаточно сложное акробатическое упражнение.

Результаты освоения упражнения интерпретировались следующим образом. Выполнение акробатами предложенного задания с первых трех попыток, говорит о высокой степени обучаемости, с 4–6 попыток – о средней степени обучаемости, с 7–10 попыток – о низкой степени обучаемости.

Комплектование групп начальной подготовки участвующих в педагогическом эксперименте осуществлялось с учетом:

- возраста;
- пола;
- внешних признаков;
- уровня развития физических качеств;
- способности к обучаемости.

Система краткосрочных поэтапных прогнозов более эффективна, чем одноразовый дальний прогноз, так как способствует выявлению отстающих физических качеств. Изучение динамики уровня развития физических качеств позволяет вносить коррективы в методику учебно-тренировочного процесса, целенаправленно развивать двигательные качества юных спортсменов.

Применение разработанной методики отбора и комплектования групп для занятия спортивной акробатикой приводит к росту уровня физической подготовленности детей на этапе начальной подготовки. Это проявляется в сокращении сроков повышения физических качеств и способствует росту технического мастерства при освоении упражнений малой акробатики.

Библиографические ссылки

1. Шебалдина О. В. Комплектование составов женских акробатических групп на этапе специализированной подготовки с учетом показателей телосложения, моторики и личностных особенностей спортсменок : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Малаховка, 2004.

2. Бриль М. С. О факторах, обуславливающих индивидуальную перспективность к занятиям спортом // Теория и практика физической культуры. 1980. № 9.

© Горячева Н. Л., Трифонов В. В., 2013

В. И. Грузенкин

Сибирский федеральный университет, Россия, Красноярск

ОБЪЕКТИВНАЯ ОЦЕНКА КАЧЕСТВА РАБОТЫ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ВУЗА – ВАЖНЫЙ ФАКТОР СОХРАНЕНИЯ И УЛУЧШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ

Рассматривается оценка работы преподавателей физической культуры вуза.

Ключевые слова: физическая культура, физическое развитие, студент, преподаватель, оценка.

In article evaluation of the work of teachers of physical culture of higher education institution is considered.

Keywords: physical culture, physical development, student, teacher, assessment.

В настоящее время имеет место проблема – низкий уровень физического развития и отрицательная динамика показателей физического развития, в процессе обучения, студентов не занимающихся профессионально физической культурой и спортом. Не будем рассматривать причины этого явления, так как это тема вне сферы вуза, но тем не менее она тоже

требует понимания и решения вопросов ее возникновения. Предлагаемая работа является одним из многих возможных вариантов способствующих частичному решению предложенной к рассмотрению проблемы.

Присутствие в образовательном стандарте вуза обязательного предмета «Физическая культура» свидетельствует о том, что государство надеется на этот предмет, как на инструмент, который может эффективно помогать обучению студентов в сфере теоретических и практических знаний позволяющих управлять физической культурой личности, что очень важно для любого выпускника вуза. Но наличие физической культуры в учебной программе не гарантирует хороших результатов, ради которых этот предмет, в объеме 400 ч, занимает свое место в образовательном процессе. Хороший результат в нашем случае – это (речь о выпускнике вуза) хорошее физическое состояние, хорошая работоспособность, отсутствие вредных привычек и конечно умение пользоваться средствами физической культуры при корректировке своего самочувствия. Хороший результат работы системы в формировании физической культуры студентов – это технология подготовки учащихся с использованием передовых позиций теории и методики физического воспитания не сведенная только к директивным формам проведения занятий. Одна из основных целей физического воспитания – гармонизация интеллектуальной, психической и физической подготовленности студентов не доминирует в учебной программе [1]. С сожалением следует признать, что уровень физического развития студентов, в период обучения в вузе, снижается [2; 3].

В вузе ведущей здоровье сберегающей технологией является учебный процесс. В спортивных секциях, при 25 тысячах студентов очной формы обучения (пример СФУ – лидера среди вузов России по организации спортивно-массовой работы среди студентов) занимается от 500 до 700 человек, а в учебном процессе задействовано 16 тысяч студентов (при распределении нагрузки на 4 курса – может быть более 20 тысяч). В рамках учебного процесса преподаватель определяет студенту алгоритм действий и при отсутствии жесткой регламентации, даже с учетом всех плюсов организации учебного процесса на основе популярных видов спорта, качество работы преподавателя становится важнейшим фактором, определяющим успех учебного процесса в целом. По существу, в имеющейся в настоящее время системе, преподаватель становится ведущим фактором качества подготовки специалистов в сфере физической культуры. Корректность оценки качества работы преподавателя стала важнейшим фактором учебного процесса, который может значимо влиять на конечный результат деятельности педагога, а значит и системы образования в целом. И естественно ожидать обратного процесса, который мы нередко вынуждены наблюдать.

Логично, при оценке качества работы преподавателя, исследовать конечный результат – знания и навыки студентов прошедших полный курс физической культуры под руководством рассматриваемого специалиста. Вполне возможно, что даже после года совместной деятельности студент может быть не объективен в оценке действий преподавателя, если они кажутся ему излишне строгими. Актуальными представляются оценки следующих итоговых параметров работы преподавателя: отношение студентов к физической культуре; знания студентов в сфере основ здорового образа жизни (из теоретического раздела физической культуры); динамика уровня физической подготовленности студентов или показателей медицинского обследования (средние по группе); квалификация преподавателя (стаж работы, образование, личные достижения, публикации, научная деятельность, общественная работа, тренерская практика), динамика показателей характеризующих применение основ здорового образа жизни в практике жизни (средние по группе).

Преподаватель должен иметь возможность 3 (или 4 года, если перейти на обучение в 4 года) работать с одним контингентом студентов. Определенные сложности составят: право студентов менять учебные специализации (в начале учебного года, при наличии свободных мест и отсутствии долгов по учебной программе); изменение результатов медицинского обследования; преобразования в вузе; результаты учебы; жизненные обстоятельства – все эти причины могут менять состав учебных групп вне зависимости от качества работы преподавателя. Это проблемы, но они решаемые. При оценке качества работы преподавателя можно рассматривать учебные программы, программы специализации, открытые уроки, обеспечен-

ность учебного процесса методической литературой и тому подобные составляющие. Но в любом деле важен не процесс, а результат. Вот почему, на первом плане, в оценке качества работы преподавателя, иначе говоря, его истинной квалификации, следует рассматривать, прежде всего, итог его работы – образование студентов в сфере физической культуры, отношение студентов к физической культуре, как к инструменту профилактики и укрепления физического развития. Оценка подготовленности студентов в сфере физической культуры требует определенных затрат времени, но без этого нельзя объективно определить качество работы преподавателя. Очевидно, что молодые преподаватели, без стажа работы, не должны оцениваться с первых лет работы. Очевидно, что необходимо создавать соизмеримые условия в организации учебного процесса преподавателям разных специализаций. Преподаватели, работающие на открытом воздухе, не должны конкурировать с преподавателями, работающими в специализированных залах. Преподаватели, работающие со студентами специальной медицинской группы, должны обладать большим профессиональным и жизненным опытом. Динамика физического развития предполагает знание начальных показателей физической подготовленности, с которых студент начинает курс обучения в вузе. Тестирование можно проводить только после медицинского осмотра, и следует это делать комиссионно, при максимально стандартизированных условиях. При соблюдении основной идеологии предложенных позиций, конкретные условия оценки квалификации преподавателя, не нарушая положение о порядке замещения должностей научно-педагогических работников в высшем учебном заведении Российской Федерации, возможно, будут иметь большие различия, которые могут быть вызваны традициями и особенностями региона и вуза.

Одним из важных факторов, который мог бы влиять на качество работы преподавателей, является конкуренция – конкурс за право работать преподавателем в вузе. Копируя образцы западного образования, внедряя модели лучших вузов мира в России, организаторы высшей школы не захотели обратить внимание на то, что конкурс на место преподавателя вуза, во всех странах, с которыми мы сегодня стараемся сравнивать Россию, измеряется десятками претендентов. Конкурс, в лучших вузах мира, формируется не размером заработной платы, которая конечно не уступает средней по региону, а стремлением специалистов попасть на работу в вуз, потому, что работа в вузе престижна и преподавателям создают хорошие условия проживания, питания, бесплатного медицинского обслуживания, отдыха и конечно возможности бесплатного пользования всеми материальными возможностями вуза. В нашем случае конкурс не создается естественным образом, а вакансии, в достаточно большой степени, заполняются пожилыми людьми, некоторые из которых работают из-за маленькой пенсии, а не по желанию и наличия биржи труда со стабильным контингентом безработных. Работа преподавателя вуза не является престижной среди студентов. Если не создать достаточно значимый конкурс на право работать преподавателем вуза, то никакие планы и методические пособия, любая материальная база и самые современные программы не будут обеспечивать высокое качество образовательного процесса в полной мере, в соответствии с ожидаемыми прогнозами и вложенными средствами.

Одной из важнейших задач настоящего времени является формирование в студенческой среде правильного образа жизни, борьба с вредными привычками, воспитание патриотического отношения к Родине. Борьба с наркотиками (это и курение и алкоголь). Все эти проблемы находятся в сфере физической культуры, но пока не имеют четких целеуказаний в учебных планах, стандартах и пожеланиях руководства.

Проблему низкого уровня физической работоспособности студентов вузов, со снижением этого показателя ко времени окончания обучения, можно решать разными способами. Можно ввести жесткие обязательные нормативы и это может дать желанное улучшение контролируемых показателей. Образцы есть – это учебные заведения «силовых» ведомств. Но, что произойдет с выпускниками вузов через некоторое время, после получения диплома. Физическая культура, особенно профилактической, оздоровительной направленности, предполагает, что ее любят, ценят, знают и уважают, как инструмент очень полезный человеку. Если же студентов обучать физической культуре по жестким нормативным требованиям, то будет не только любовь, но и очень богатая палитра иных чувств, по отношению к физи-

ческой культуре, да и системе обучения в целом. Нормативные требования, без индивидуального подхода, без учета ситуаций и особенностей студента, в руках преподавателя могут стать своеобразной дубиной, которая надолго или навсегда оттолкнет значимую часть участников такого обучения от физических упражнений и физической культуры. Едва ли такой путь оптимален. Отпустить студентов в «свободное плавание», переведя физическую культуру в факультатив, как это сделали с частью «юристов», наверное, возможно, но ведь «юристы» – элита общества, да и с элитой неизвестно, что получится. Нигде не заявлено о проведении через 3–5 лет сравнительного анализа, а без этого сделать выводы о степени эффективности такого решения будет очень сложно. Предлагаемый в статье вариант решения проблемы заключается в том, что главной задачей, которая ставится перед преподавателем, является задача перевода студента в состояние активного участника процесса обучения. Привить любовь к сильным физическим нагрузкам, воспитать чувство ответственности за свое физическое состояние, научить пользоваться физическим упражнением – вот задачи, решение которых кажется оптимальным подходом к проблеме стоящей перед физической культурой в вузах России.

Большое количество организационных проблем может быть снято, за счет активной позиции преподавателя. Конечно, и у преподавателя должны быть «развязаны» руки. Ведь сегодня преподаватель не может перенести занятия из-за плохой погоды или провести занятия, не там где они определены расписанием, а перевести их в другой формат и в другое место. Это связано не только со стремлением строго организовать процесс обучения, но и с отсутствием оценки полученного результата работы.

В свете выше изложенного, наиболее простым и экономически выгодным вариантом решения проблемы, представляется изменение ориентиров в работе преподавателя физической культуры. Если провести масштабный эксперимент, на базе одного из университетов (допустим СФУ), то вполне возможно, что будет получен интересный результат.

С целью перевода преподавателя к иному качеству работы предлагается создать группу преподавателей из 5–7 человек, которые выработают предложения по данной проблеме, а лучше 2–3 группы, работающие параллельно (стаж работы по специальности – не менее 10 лет, а так же необходимо желание заниматься данной проблемой).

Автором предлагаются следующие подходы, которые могут послужить отправной точкой для обсуждения и исследования рассматриваемой выше темы:

- создание конкуренции за право работать преподавателем физической культуры;
- оценка качества работы преподавателя, определяющая размер заработной платы, по конечному результату работы;
- создание программы эксперимента и проведение эксперимента на базе одного из вузов города;
- предлагаемые действия проводить по согласованию с Советом ректоров и под патронажем Совета [4].

Библиографические ссылки

1. Столов И. И. Физическая культура: состояние и задачи развития // Здоровье нации – основа процветания России : материалы науч.-практ. конгрессов III Всерос. форума. 2007. Т. 2, ч. 2.
2. Грузенкин В. И. Предложение по развитию системы физического воспитания в нефизкультурных вузах // Физическая культура и спорт в системе образования: сб. материалов XIII Всерос. науч.-практич. конф. (22–24 апр. 2011, г. Красноярск). 2011.
3. Смирнов Ю. Н. Здоровье будущего специалиста, как проблема развития нации // Физическая культура и спорт в системе образования : сб. материалов XIII Всерос. науч.-практ. конф. (22–24 апр. 2011, г. Красноярск). 2011.
4. Колокатова Л. Ф., Айнова Н. В., Айнова О. А. Формирование физической культуры личности как стратегия работы в вузе // Здоровье нации – основа процветания России : Материалы науч.-практ. конгрессов III Всерос. форума. 2007. Т. 2, ч. 2.

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С УЧЕТОМ ВОЗРАСТНЫХ И ПОЛОВЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ И ДИНАМИКИ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

Сформированы средства и методы для развития физических качеств детей младшего школьного возраста с учетом возрастных, половых особенностей и динамики развития двигательных качеств. Исследования проводились в течение 2012–2013 гг. в средней школе г. Майкопа. Участниками исследования стали ученики девяти лет, в количестве 35 человек. Исследование проводилось с помощью батареи тестов «ЕВРОФИТ» для исследования динамики развития физических качеств детей младшего школьного возраста с учетом возрастных и половых особенностей.

Ключевые слова: физические качества, здоровье школьников, физическое воспитание, половой диморфизм.

The means and methods for the development of physical qualities of children of primary school age, taking into account age, sex characteristics and dynamics of the motor characteristics is generated. The studies were conducted during 2012 to 2013. a secondary school in Maikop. Participants in the study were students of 9 years, in the number of 35 people. The study was conducted using a battery of tests “EVROFIT” to study the dynamics of the physical characteristics of children of primary school age with the age and sex characteristics.

Keywords: physical quality, the health of school children, physical education, sexual dimorphism.

В программах по физической культуре для общеобразовательных школ говорится о необходимости учитывать возрастные и половые особенности при развитии физических качеств детей, однако нет методических и практических рекомендаций для их реализации в процессе физического воспитания. В настоящее время наблюдается стойкая тенденция ослабления здоровья детей на фоне усиления информационной перегрузки в процессе обучения. Очевидна необходимость решения проблемы поиска специальных физических упражнений и методик, обеспечивающих эффективное решение оздоровительной задачи в рамках школьных уроков физической культуры, что и является актуальным.

Гипотеза. Если в процессе физического воспитания сформировать средства и методы развития физических качеств для детей младшего школьного возраста с учетом возрастных и половых особенностей, и динамики развития двигательных качеств, то это позволит эффективнее решать задачи повышения уровня их физической подготовленности.

Объект исследования – процесс физического воспитания школьников.

Предмет исследования – динамика развития физических качеств детей младшего школьного возраста.

Цель работы – сформировать средства и методы для развития физических качеств детей младшего школьного возраста с учетом возрастных, половых особенностей и динамики развития двигательных качеств.

Достижение поставленной цели связывалось с решением следующих задач:

- 1) определить уровень развития физических качеств у школьников 9 лет с учетом полового диморфизма;
- 2) разработать средства и методы развития физических качеств;
- 3) экспериментально доказать эффективность разработанных средств и методов для развития двигательных качеств младших школьников 9 лет.

Для проверки рабочей гипотезы исследования и проведения педагогического эксперимента были сформированы экспериментальные и контрольная группы. Сравнительный анализ исходных показателей уровня развития физических качеств выявил, что между учащимися разных третьих классов достоверные различия отсутствуют (табл. 1).

Таблица 1

Исходные показатели уровня развития физических качеств у школьников 3-х классов, участвовавших в эксперименте

Контрольные упражнения	Опытные группы			Достоверность различий (P)		
	Экспериментальная 1	Экспериментальная 2	Контрольная	экс1-экс2	экс1-кон	экс2-кон
Прыжок в длину с места, см	142,0 ± 10,0	143,5 ± 12,5	141,0 ± 15,0	> 0,05	> 0,05	> 0,05
Подтягивание, количество раз	2,5 ± 3,05	2,5 ± 2,8	2,6 ± 3,2	> 0,05	> 0,05	> 0,05
Челночный бег 3×10, с	9,6 ± 0,45	9,6 ± 0,4	9,6 ± 0,6	> 0,05	> 0,05	> 0,05
Бег 30 м, с	6,5 ± 0,5	6,7 ± 0,7	6,6 ± 0,7	> 0,05	> 0,05	> 0,05
Наклон вперед, см	8,35 ± 1,9	8,15 ± 2,2	8,3 ± 2,2	> 0,05	> 0,05	> 0,05
6-минутный бег, м	944 ± 139	886 ± 138	858 ± 136	> 0,05	> 0,05	> 0,05

Поэтому можно говорить о том, что в начале педагогического эксперимента уровень физической подготовленности школьников 9 лет, входящих в состав экспериментальных и контрольной групп, был практически одинаков, т. е. группы были однородными. Вместе с тем, сравнительный анализ этих же показателей внутри каждой из опытных групп позволил установить наличие признаков полового диморфизма (табл. 2).

Таблица 2

Исходные показатели физической подготовленности учащихся экспериментального класса 1 (M ± δ)

Контрольные упражнения	Мальчики n = 14	Девочки n = 14	t	P
Прыжок в длину с места, см	148,0 ± 10,0	136,0 ± 10,0	2,7	< 0,05
Подтягивание, количество раз	3,6 ± 1,9	1,4 ± 1,2	2,2	< 0,05
Челночный бег 3×10, с	9,1 ± 0,7	10,1 ± 0,2	2,1	< 0,05
Наклон вперед, см	5,7 ± 1,5	11,0 ± 2,3	7,3	< 0,001
6-минутный бег, м	961 ± 142	926 ± 137	0,7	> 0,05
Бег 30 м, с	5,8 ± 0,5	6,1 ± 0,5	1,7	> 0,05

Установленный факт подтверждает целый ряд ранее проведенных исследований, результаты которых говорят о том, что, даже начиная с младшего школьного возраста необходимо дифференцировать параметры нагрузки, средства и методы физического воспитания, для мальчиков и девочек. Так, например, в экспериментальной группе 1 различия между девочками и мальчиками наблюдались по таким показателям физической подготовленности, как прыжок в длину с места, подтягивание, челночный бег и глубина наклона вперед. Здесь необходимо отметить, что если по последнему тесту результаты девочек превосходили показатели гибкости мальчиков, то по всем остальным – показатели мальчиков были выше, чем у девочек. Дальнейший анализ позволил установить, что половые различия по исследуемым показателям двигательных способностей между мальчиками и девочками 9 лет в каждой из опытных групп несколько отличаются друг от друга. Общей же особенностью является отсутствие половых различий в результатах бега на 30 м, т. е. скоростных способностях.

Другой общей закономерностью является тот факт, что в 9 лет девочки имеют большую амплитуду движения в суставах, т. е. гибкость, по сравнению с мальчиками, а мальчики превосходят девочек по уровню развития силовых и скоростно-силовых способностей (табл. 3, 4).

Таблица 3

Исходные показатели физической подготовленности учащихся экспериментального класса 2 (M ± δ)

Контрольные упражнения	Мальчики, n =14	Девочки, n =14	t	P
Прыжок в длину с места, см	148,0 ± 5,0	139,0 ± 2,0	2,8	< 0,05
Подтягивание, количество раз	3,6 ± 1,4	1,4 ± 1,9	2,3	< 0,05
Челночный бег 3×10, с	9,5 ± 0,4	9,7 ± 0,4	1,4	> 0,05
Наклон вперед, см	5,8 ± 1,3	10,5 ± 3,2	5,3	< 0,001
6-минутный бег, м	973 ± 131	800 ± 141	3,6	< 0,01
Бег 30 м, с	5,8 ± 0,7	6,2 ± 0,7	1,6	> 0,05

Таблица 4

Исходные показатели физической подготовленности учащихся контрольного класса (M ± δ)

Контрольные упражнения	Мальчики, n =14	Девочки, n =14	t	P
Прыжок в длину с места, см	148,0 ± 10,0	134,0 ± 10,0	2,4	< 0,05
Подтягивание, количество раз	3,7 ± 2,5	1,4 ± 1,2	2,3	< 0,05
Челночный бег 3×10, с	9,5 ± 0,6	9,8 ± 0,5	1,5	> 0,05
Наклон вперед, см	5,5 ± 2,0	11,1 ± 2,4	6,9	< 0,001
6-минутный бег, м	956 ± 124	761 ± 147	3,8	> 0,05
Бег 30 м, с	5,9 ± 0,7	6,1 ± 0,7	0,8	> 0,05

По окончании педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование уровня развития физических качеств по программе аналогичной началу эксперимента (табл. 5).

Таблица 5

Сравнительная характеристика показателей физической подготовленности школьников экспериментальных классов после педагогического эксперимента (M ± δ)

Контрольные упражнения	Классы			Достоверность различий (P)		
	Экспериментальный 1	Экспериментальный 2	Контрольный	экс1-экс2	экс1-кн	экс2-кн
Прыжок в длину с места, см	157,5 ± 8,0	147,0 ± 8,5	144,0 ± 9,0	< 0,05	< 0,01	> 0,05
Подтягивание, количество раз	3,0 ± 2,0	4,5 ± 2,0	3,4 ± 2,2	> 0,05	> 0,05	> 0,05
Челночный бег 3×10, с	8,6 ± 0,6	8,4 ± 0,35	9,2 ± 0,6	> 0,05	< 0,05	< 0,05
Наклон вперед, см	90 ± 15	118 ± 0,5	106 ± 10	< 0,05	> 0,05	< 0,05
6-минутный бег, м	968 ± 95	945 ± 67	905 ± 105	> 0,05	> 0,05	> 0,05
Бег 30 м, с	5,2 ± 0,4	6,3 ± 0,5	6,4 ± 0,7	< 0,05	< 0,01	> 0,05

Сравнительный анализ уровня развития физических качеств учащихся 9 лет, занимавшихся по разработанным разным средствам и методам развития физических качеств и по программе для общеобразовательных школ, позволил установить, что произошел существенный прирост показателей быстроты и взрывной силы. А также ловкости (видимо за счет скоростного компонента) у школьников экспериментальной группы 1, тогда как по другим параметрам

физической подготовленности подобного превосходства не отмечается. Известно, что первый сенситивный период развития быстроты и скоростно-силовых качеств одинаков у мальчиков и девочек в возрасте 7–8 лет. Поэтому упражнения на развитие быстроты движений в возрасте 9–10 лет малоэффективны с позиции существенного прироста быстроты. Тем не менее, наше исследование показало достоверное улучшение этого физического качества в экспериментальной группе 1. Представляется, что причина этого факта кроется в преимущественной направленности средств и методов развития физических качеств направленное на развитие быстроты.

Здесь следует признать тот факт, что целенаправленные занятия, ориентированные преимущественно на развитие быстроты, даже в критический для этого физического качества период позволяют добиться существенного ее прироста. С другой же стороны, разработанные, нами средства и методы развития физических качеств ограничивают возможности учителя эффективно воздействовать на уровень развития других физических качеств, что не может считаться целесообразным в рамках базового школьного физического воспитания. Подтверждением этого может служить динамика развития гибкости, уровень которой после 7 недель занятий был даже ниже чем у школьников из контрольной группы.

Под воздействием разработанных нами средств и методов, ориентированных на равномерное распределение времени по развитию всех физических качеств, в экспериментальной группе 2 существенно улучшились показатели ловкости и гибкости. Причем, если по показателю ловкости 9-летние школьники из этой группы превосходят своих сверстников лишь из контрольной группы, то по уровню развития гибкости они опережают даже учащихся из экспериментальной группы 1. Лишь по уровню развития скоростных и скоростно-силовых способностей дети экспериментальной группы 2 уступают школьникам из экспериментальной группы 1.

Содержанием занятий по физической культуре у школьников контрольной группы в течение второй четверти были в основном подвижные игры. Здесь необходимо отметить, что под воздействием занятий у детей контрольной группы в течение второй четверти отмечается положительная динамика показателей физической подготовленности. Вместе с тем, степень прироста показателей развития физических качеств была не столь значительной, в связи, с чем девочки и мальчики из контрольной группы практически по всем контрольным упражнениям уступали детям из экспериментальных групп.

В силу вышеизложенного можно говорить о том, что для уроков физической культуры в третьих классах начальной школы наиболее приемлемой является такая методика построения занятий, когда комплексы средств и методов физического воспитания ориентированы на всестороннее развитие всех физических качеств с учетом, естественно, их сенситивных периодов.

Специально ориентированные комплексы физических упражнений с учетом возрастных особенностей онтогенеза двигательных качеств могут вызывать кумулятивный эффект в улучшении уровня физической подготовленности учащихся начальной школы, что и подтвердилось результатами нашего исследования.

Библиографические ссылки

1. Годик М. А., Бальсевич В. К., Тимошкин В. Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека // Теория и практика физической культуры. 1994. № 56.
2. Козлов В. И., Фарбер Д. А. К вопросу о возрастной периодизации // Новые исследования по возрастной физиологии. 1980. № 1. С. 3–6.
3. Методика определения физического состояния школьников : метод. указания для учителей физ. культуры, врачей-педиатров и средних мед. работников / под ред. проф. К. Д. Чермита. Майкоп : Изд-во Республ. науч.-метод. центра профилакт. медицины, 1996.

© Доронина Н. В., Коломийцева Н. С.,
Кагазежева Н. Х., 2013

Н. Д. Закогодная
Белорусский государственный университет физической культуры,
Беларусь, Минск

ОЦЕНКА УРОВНЯ МАСТЕРСТВА СПОРТСМЕНА В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ ПОСРЕДСТВОМ СИСТЕМЫ РЕЙТИНГОВОЙ ОЦЕНКИ

Приводятся данные исследования возможности внедрения дополнительных критериев в методиках расчета рейтинга для оценки уровня мастерства в различных видах спорта. Определяются критерии корректной оценки результатов соревновательной деятельности спортсменов.

Ключевые слова: рейтинг, система, прогнозирование, стрельба, спорт, критерий, оценка, возраст, результат, модель, соревнования, лицензия.

In article the given researches of an opportunity of introduction of additional criteria in techniques of account of a ranking for an estimation of level of skill in various of sports are resulted. The criteria of a correct estimation of results of competitive activity of the sportsmen are defined.

Keywords: ranking, system, forecasting, shooting, sports, criterion, estimation, age, result, model, competition, license.

В настоящее время в различных видах спорта существует тенденция к более качественной оценке уровня спортивного мастерства. Наряду с традиционными методами определения рейтинга спортсмена в ряде видов спорта применяются особые критерии для более корректного определения значимости спортивного результата. Это связано с тем, что из большого количества соревнований спортсмены могут принять участие не во всех, и в тоже время всегда есть необходимость в списках распределения спортсменов от первого до последнего места. Для этого необходимы математические модели, которые позволяют наиболее объективно отразить результаты спортсменов, и в тоже время простимулировать на участие в определенных соревнованиях [1; 2].

Рейтинг способствует более правильному планированию календаря соревнований и распределению сил спортсмена на протяжении всего соревновательного сезона, так как одна из главных его задач – определение минимального количества стартов, в которых спортсменам необходимо принять участие. Для большей информативности и достоверности рейтинг должен отражать достижения спортсменов за несколько лет, чтобы отдельные удачные или неудачные периоды не приводили к резкому перемещению спортсменов в рейтинге. Поэтому рейтинг должен вестись непрерывно, так чтобы сумма очков каждого спортсмена отражала добавление или обнуление очков, до участия в следующем соревновании.

Ни один спортсмен не может быть признан победителем соревнований, даже если он установил мировой рекорд в четвертьфинале, но проиграл в полуфинале. Для оценки уровня мастерства спортсмена важен объективный интегральный показатель, который позволял бы учитывать не только результат спортсмена в одном турнире или соревновании, но и результаты выступлений на отрезках классификационного периода. В различных рейтинговых системах существуют свои принципы, критерии, параметры, по которым происходит начисление рейтинга, они определяются согласно правилам, утвержденным координирующей организацией данного вида спорта – федерацией и обладают своими особенностями [2].

Рейтинг не столь важен для определения победителя в матче, или забеге. Но когда надо объединить результаты нескольких матчей, гонок или забегов, то без рейтинга не обойтись.

Рейтинговые системы призваны определять и гибко корректировать иерархию в любом виде спорта, присваивая или изменяя численное значение рейтингов участников. Системы

расчета могут применяться для определения рейтинга спортсмена, команды, тренера, а также для расчета рейтинга участников по итогам соревнований (матчевых встреч, сеансов одновременной игры, соревнований с групповыми и отдельными стартами, турниров по круговой, олимпийской и любым другим системам).

Используя рейтинговую систему, можно перейти от вычисления индивидуальных рейтингов к определению интегрального рейтинга команды клуба, страны, фирмы или какой-либо группы, объединенной по какому-либо признаку [2].

Широкое распространение в практике спорта высших достижений получило начисление рейтинговых очков по итогам выступления в наиболее значимых соревнованиях сезона. Однако надежность и объективность существующих критериев, лежащих в основе системы начисления рейтинговых очков, постоянно вызывает споры и острые разногласия между специалистами и тренерами.

Постоянно возникает необходимость в создании рейтинговой системы для оценки уровня мастерства спортсменов в различных видах спорта, которая отвечала бы самым актуальным требованиям сегодняшнего дня. Новые математические методы оценки уровня мастерства спортсменов уже успешно внедрены в практику: в шахматах, стрельбе, в настольном теннисе, гандболе, гольфе и во многих других видах спорта. В соревнованиях по спортивной и художественной гимнастике, фигурному катанию, конному спорту и другим видам спорта оценкой выступления служат очки, начисляемые судейской коллегией в ходе соревнования или турнира. Помимо спортивного результата в различных видах спорта учитываются и такие факторы, как квалификация участников соревнований, их состав; качество одержанной победы; регулярность участия в соревнованиях календаря и т. д. [3].

Самый простой рейтинг – это традиционное начисление очков, преимуществом которого является простота, однако часто выявляются различные недостатки, которые специалисты систематически стараются устранить. Свидетельством этому является постоянная перестройка регламента соревнований различного ранга. Улучшения всегда вносятся в то, что подвергается оценке. Как только система начисления очков сталкивается с неразрешимой проблемой, возникает необходимость изменения регламента.

На сегодняшний день нет ни одной классификации, в которой были бы даны универсальные ответы на все поставленные вопросы относительно рейтинга. Однако с уверенностью можно сказать, что любой рейтинг должен отражать преимущество одного участника соревнований перед другим. Принципиальное отличие проблемы рейтинга сегодня состоит в необходимости выработки обобщающего варианта расчетов. Для того чтобы рейтинг вошел в нашу жизнь, он должен быть удобнее всех предыдущих решений. Главный критерий рейтинговой системы – сходимость прогнозируемых и фактических результатов при минимальном числе арифметических действий [1–3].

Как правило, количество очков, полученных спортсменом за соревнование, определяется не только техническим результатом, но и уровнем этого соревнования. Кроме всего прочего, рейтинг для всех спортсменов и команд должен рассчитываться по одному и тому же алгоритму. Это упрощает задачу спортсмену самостоятельно посчитать – сколько ему нужно времени или очков для повышения своего рейтинга. Это важно учитывать, поскольку накапливаемые в течение года искажения соотношения сил могут приводить к рокировкам в положении спортсменов, что особенно болезненно отражается на сборных командах.

Часто сами спортсмены относятся к рейтингу нейтрально. Высокая позиция в рейтинге не несет материального вознаграждения либо привилегий. Для участия в крупнейших турнирах – Олимпиаде, чемпионате мира или континента, финале Кубка мира – существуют самостоятельные системы лицензий.

Во многих видах спорта ориентируются на рейтинг в основном при приглашении спортсменов на коммерческие старты. Что касается официальных соревнований, то довольно часто позиция спортсмена в рейтинге имеет не определяющий, а рекомендательный характер [1; 2].

Целью исследования явилось обобщение опыта применения существующих рейтинговых систем, разработанных в различных видах спорта.

Практически во всех видах профессионального спорта, где традиционные международные соревнования предполагают фиксированное число спортсменов, для отбора участников применяется система рейтинговых очков и присвоения рейтингового места спортсменам и командам. Не является исключением и рейтинг стрелкового спорта.

Развитие и дальнейшая популяризация стрелкового спорта, в частности расширение календаря соревнований привело к закономерному увеличению количества спортсменов, участвующих в международных соревнованиях. Следует учесть специфику стрелкового спорта, где возраст спортсмена от начала занятий не имеет существенных ограничений, а стаж соревновательной деятельности захватывает до 7 олимпийских циклов. Возрастной диапазон стрелков весьма широк. Подтверждением этому служат примеры, когда в истории Олимпийских игр современности спортсмены становились олимпийскими чемпионами как в 16, так и в 55 лет [4; 5].

Это предъявляет повышенные требования к управлению процессом развития стрелкового спорта, одним из условий которого является объективная оценка динамики спортивных результатов и подготовленности спортсменов.

В пулевой стрельбе возможности рейтинговой системы не ограничиваются только численным выражением результатов спортсменов и учетом баллов, заработанных на определенных соревнованиях. Отдельные его виды могут содержать следующую информацию:

- отражение результатов мирового, а также континентальных и национальных рейтингов;
- спортивные биографии всех спортсменов и количество медалей завоеванных ими на крупнейших соревновательных стартах;
- количество медалей среди стран по обозначенным соревнованиям;
- количество медалей среди фирм, производящих оружие, экипировку, патроны на отдельных соревнованиях и в различных упражнениях;
- лучшие финальные серии за все время проведения финалов, начиная с момента их введения в Олимпийскую программу;
- распределение квот для Олимпийских Игр между странами; протоколы всех соревнований по всем олимпийским упражнениям;
- графическая динамика результатов спортсменов на соревнованиях;
- длительность удержания лидерской позиции в конкретном упражнении и т. д.

Кроме того, посредством рейтинговой системы, была получена возможность составления предварительных прогнозов выступлений стрелков на Олимпийских играх в Пекине и Лондоне. Основанием для этого явились определенные нами следующие показатели: количество побед на официальных международных соревнованиях предолимпийского цикла; максимальный результат в конкретном упражнении для каждого спортсмена за конкретный период; результат лучшей финальной серии; занимаемое место спортсменом в мировом рейтинге на сегодняшний день и его позиции в мировом рейтинге в течение последнего года; количество стартов в официальных соревнованиях и количество попаданий в финал, а также возрастной диапазон участников соревнований в упражнении.

Прогнозируемые нами результаты выступления стрелков на Олимпийских играх в Пекине совпали с фактическими результатами на 87 %, в Лондоне – на 91 %, что отражено в ряде наших публикаций [6; 7]. Это дает основание утверждать, что для определения рейтинга спортсмена, помимо самого результата, указанных дополнительных факторов на сегодняшний день вполне достаточно. Существующий в стрелковом спорте рейтинг не только в полной мере отражает реальное положение каждого спортсмена в мировом списке, но и позволяет с высокой вероятностью прогнозировать выступления спортсменов на крупнейших соревнованиях.

Таким образом, рейтинговая оценка в спорте представляет собой средство получения информации о динамике спортивных результатов и уровне подготовленности отдельно взятого спортсмена. Позволяет делать выводы и прогнозы о характере, последовательности или целесообразности тех или иных действий спортсмена и тренера. А также позволяет осуществлять современный корректирующий контроль качества тренировки. Иначе говоря, рейтинг играет огромную роль в эффективном управлении тренировочной и соревновательной системой в целом.

Библиографические ссылки

1. Келлер В. С. Система спортивных соревнований и соревновательная деятельность спортсменов // Теория спорта. Киев: Вища шк., 1987. С. 66–100.
2. Полозов А. А. Система рейтинга при проведении личного первенства в командных видах спорта без изменения структуры игры (на примере мини-футбола). Тюмень, 1999. С. 19.
3. Математическая модель сравнительного анализа мастерства спортсменов в скоростных видах спорта / Ю. П. Лисовец, А. С. Поспелов, Г. Р. Сайдхужин, Т. В. Холщевникова // Теория и практика физической культуры. 1984. № 7. С. 51–53.
4. Нехаев Г. А., Заколотная Е. Е., Заколотная Н. Д. Выявление возрастных границ, оптимальных для достижения высоких спортивных результатов в пулевой стрельбе // Мир спорта. 2006. № 3 (24). С. 29.
5. Полякова Т. Д., Заколотная Н. Д. Возрастные границы наивысших спортивных достижений в пулевой стрельбе // ISSF J. International shooting sport. 2008. Vol. 1. P. 10–16.
6. Заколотная Н. Д. Рейтинговая система как прогноз выступления спортсменов в пулевой стрельбе на олимпиаде в Лондоне // Научные труды НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь : сб. науч. ст. 2012. Вып. 6. С. 60–67.
7. Заколотная Н. Д. Рейтинговая система как способ определения перспективы выступления в пулевой стрельбе на олимпиаде в Лондоне // Актуальные вопросы высшего профессионального образования : материалы VI Междунар. науч.-практ. конф. (22 марта 2012, г. Донецк) / ДГИЗФВиС. Донецк, 2012. С. 309–316.

© Заколотная Н. Д., 2013

Е. М. Казанцев, А. Н. Донгузов
Лесосибирский педагогический институт –
филиал Сибирского федерального университета, Россия, Лесосибирск

ОПРЕДЕЛЕНИЕ НАГРУЗКИ СПОРТСМЕНА СРЕДСТВАМИ ПУЛЬСОМЕТРИИ

На сегодняшний день доказана относительно низкая эффективность тренировочных программ без применения средств срочной функциональной диагностики. Следить за изменениями нагрузки можно с помощью пульсометрии. Точная пульсоксиметрия позволит избежать не только истощения организма при слишком интенсивных нагрузках, но и недостаточного темпа тренировок.

Ключевые слова: физические нагрузки, исследования управления нагрузками, специальные приборы, гаджет, частота и ритм, реакция организма, пульс, пульсометрия, специальные диагностические приборы.

Today rather low efficiency of training programs without application of means of urgent functional diagnostics is proved. It is possible to watch loading changes by means of a pulsometriya. The exact pulsoksimetriya will allow to avoid not only organism exhaustions at too intensive loadings, but also insufficient rate of trainings.

Keywords: physical activities, researches of management by loadings, special devices, gadget, frequency and rhythm, organism reaction, pulse, pulsometriya, special diagnostic units.

О том, какое влияние на организм оказывают длительные и краткосрочные физические нагрузки споры ведутся давно. В век компьютерных технологий и ведения малоподвижного образа жизни особенно важно знать про воздействие различных по характеру физических

нагрузках. Проблема функциональной диагностики как спортсменов высокого класса, так и спортсменов массовых разрядов, на сегодняшний день является наиболее актуальной, так как современная тренировка требует объективных независимых показателей и проверки срочных тренировочных эффектов на их надежность, качество и целесообразность. Развитие всех сторон функциональной подготовленности спортсмена предопределяет высокоэффективную рациональную организацию тренировочного процесса. Специальное акцентирование на функциональной подготовке в общем плане построения учебно-тренировочного процесса уже на этапах предварительной подготовки, начальной и углубленной специализации представляется неперенным условием совершенствования организации и управления процессом адаптации спортсмена. Одним из критериев при определении пользы или вреда изнуряющих и коротких нагрузках на человека можно взять уровень кислорода в крови. Современный методический подход к исследованию нагрузок предполагает комплексность, которая понимается как комплексное использование различных методов, отражающих разные стороны влияния нагрузок. В связи с необходимостью практического управления нагрузками, их программирования, выработки тактики и стратегии применения широко используется описание нагрузок по их внешним характеристикам: суммарный объем работы, количество серий, подходов, темп и координационная сложность движений, скорость их выполнения, показатели интенсивности и другие. При использовании этих показателей для учета и планирования тренировочных нагрузок предполагается определенный эффект их одноразового и длительно повторяющегося применения на адаптационные процессы и развитие специальной подготовленности. Иными словами, предполагается определенная реакция организма на те или иные программы, составленные на основе применения «внешних» параметров нагрузки. При этом целесообразно исходить из характеристик, которые так или иначе определяют эффективность тренировочных нагрузок в гимнастике, т. е. таких характеристик, которые формируют качественную и количественную меру воздействия нагрузок на организм гимнасток. Степень предвидения эффекта нагрузок и совершенствование на этой основе показателей «внешней» нагрузки зависит в самом общем виде от полноты учета содержания, объема и форм построения тренировочной нагрузки.

Общеизвестно, что в состоянии покоя у здорового человека на 100 мл крови приходится порядка 20 мл кислорода. Как же изменяется это соотношение при забеге на короткую дистанцию? Используя прибор для измерения кислорода в крови человека было обнаружено, что количество эритроцитов увеличивалось максимум на 20 % при забеге на дистанции от 300 м до 10 км. Соответственно уровень гемоглобина увеличивался в среднем на 4–10 %. Это означает существенное перераспределение крови при непродолжительной мышечной активности. В случае же изнуряющих и длительных нагрузках эффект оказывался противоположным. Как отмечает Крестовников, после прохождения лыжником дистанции в 50 км уровень гемоглобина снижался на 11,3 %. Что эти сведения дают современному спортсмену и зачем вообще вникать в физиологические и медицинские данные? Прежде всего, каждый профессиональный или начинающий спортсмен обязан следить не только за своим пульсом и артериальным давлением, но и за количеством кислорода в крови до, во время и после тренировок. Эта информация должна обязательно учитываться как самим спортсменом, так и его тренером перед принятием решения о снижении или же увеличении интенсивности тренировок. Точная пульсоксиметрия позволит избежать не только истощения организма при слишком интенсивных нагрузках, но и недостаточного темпа тренировок.

Для измерения кислорода крови используются специальные приборы, имеющие различные размеры и называемые пульсоксиметрами. Особой популярностью пользуются гаджеты в форме напальчника. Как правило, измеряется не только сатурация кислорода в крови, но также и пульс. Это минимальный набор функций любого подобного прибора. На практике же, особенно спортсмены высокого уровня, применяют технические гаджеты, способные запоминать измерения с заданной периодичностью и отправлять сведения для дальнейшей обработки на ПК. Пульсом (от лат. пулсус – толчок) называются толчкообразные, ритмичные смещения стенок артерий вследствие заполнения их кровью, выбрасываемой при систоле

левого желудочка и устремляющейся к периферии. Растяжение начальной части аорты кровью, выбрасываемой левым желудочком, распространяется к периферии по стенкам артерий в виде колебательной волны, что и определяется осязанием. Исследуя пульс, определяют прежде всего его частоту и ритм. Одновременно выявляется ряд свойств пульса, а именно: его наполнение, напряжение, состояние стенки сосуда и др. Частота пульса – величина, отражающая число колебаний стенок артерии за единицу времени. В зависимости от частоты различают пульс: умеренной частоты 60–80 уд./мин; редкий менее 60 уд./мин называется брадикардия; частый более 80 уд./мин называется тахикардия. Ритмичность пульса – величина, характеризующая интервалы между, следующими друг за другом, пульсовыми волнами. По этому показателю различают: ритмичный пульс – если интервалы между пульсовыми волнами одинаковы. Аритмичный пульс – если они различны. Наполнение пульса – объем крови в артерии на высоте пульсовой волны. Различают: пульс умеренного напряжения; полный пульс – наполнение пульса сверх нормы; пустой пульс – плохо пальпируемый; нитевидный пульс – едва ощутимый. Напряжение пульса – характеризуется силой, которую нужно приложить для полного пережатия артерии. Пульс умеренного напряжения. Твердый пульс, мягкий пульс. Высота пульса – амплитуда колебаний стенки артерий, определяемая на основе суммарной оценки напряжения и наполнения пульса: пульс умеренной высоты; большой пульс – высокая амплитуда; малый пульс – низкая амплитуда. Форма (скорость) – скорость изменения объема артерии: пульс умеренной формы; скорый пульс; медленный пульс.

Методика пальпации: Врач становится напротив пациента и прощупывает пульсацию лучевых артерий на правой и левой руке. Затем одновременно обхватывает тремя пальцами своей правой руки область пульсации на левой руке обследуемого, а левой рукой, соответственно, на правой. Полагаясь на свое чувство осязания, врач определяет наличие или отсутствие в наполнении и величине артериального пульса, т. е. определяет симметричность пульса. Затем врач нащупывает тремя пальцами область лучевой артерии на одной руке пациента и дает остальные характеристики: частота, ритмичность, наполнение, напряжение, высота, форма. Третий этап – это определение наличия или отсутствия дефицита пульса. Данное исследование проводят одновременно два человека. Один методом пальпации определяет частоту пульса (ЧП), второй методом аускультации подсчитывает ЧСС. Затем сравнивают полученные цифры. В норме ЧП = ЧСС, но в ряде случаев, например, при аритмиях, они отличаются. В этом случае, говорят о дефиците пульса. Каждый случай нарушений ритма у спортсменов требует тщательного врачебного исследования для установления причины его возникновения. Необходимо чтобы тренер и преподаватель владели методикой подсчета пульса (как в покое, так и после физической нагрузки). Не стоит забывать и о начинающих спортсменах. Для детей особенно важны показания гаджета. Часто пульсоксиметр детский ничем не отличается от взрослого, разве только размерами. Чтобы занятие спортом приносило только пользу для организма необходимо приобретать специальные диагностические приборы.

Однако до настоящего времени нет в достаточной степени научно обоснованных педагогических методик оптимизации и совершенствования функциональной подготовленности спортсменов, которые могли бы быть использованы в широкой практике как, например, успешные биохимические и другие лабораторные исследования. При этом организация и реализация функциональной подготовки должны базироваться на передовой методологии, располагать необходимыми технологическими схемами, решать специфические задачи по обеспечению целенаправленной комплексной функциональной подготовки с учетом функциональной специализации и индивидуально-типологических особенностей спортсмена [1–5].

Библиографические ссылки

1. Пульсоксиметрия поможет спортсмену определиться с нагрузками [Электронный ресурс]. URL: <http://fizkultura-na5.ru/fizicheskaya-kultura/pulsoksimetriya-pomozhet-sportsmenu-opredelitsya-s-nagruzkami.html>.

2. Пульсоксиметрия [Электронный ресурс]. URL: <http://www.pulsoksimetr.biz/stat/pulsoksimetriya.php>.
3. Пульсоксиметрия [Электронный ресурс]. URL: <http://www.ckb-rzd.ru/php/content.php?id=1737>.
4. Ночная пульсоксиметрия [Электронный ресурс]. URL: <http://www.neuroclinic.ru/pr-son3.htm>.
5. Форма ФПГ [Электронный ресурс]. URL: <http://med-tutorial.ru/med-books/book/106/page/1-pulsoksimetriya/2-forma-fpg>.

© Казанцев Е. М., Донгузов А. Н., 2013

Т. Н. Клепцова

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

ЗНАЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ПОСРЕДСТВОМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Оздоровительная физическая культура широко используется для укрепления здоровья, физического развития, повышения энергопотенциала человека, являясь важным средством его всестороннего и гармоничного развития. Отсюда возрастает значимость физической культуры в структуре образовательной и профессиональной подготовки студентов, которая выступает не только в роли учебной дисциплины, но и как средство направленного развития целостности личности, способной вырабатывать пути сохранения и укрепления здоровья.

Ключевые слова: двигательная активность, здоровье, физическая культура, личность, поведение, потребность.

Physical culture is broadly used for fortification of health, physical development, increasing energy person, being important facility his all-round and harmonious development. Thence increases value of the physical culture in structure educational and training student, which emerges not only in dug scholastic discipline, but also as facility of the directed development to wholeness to personalities, capable to work out the way of the conservation and fortifications of health.

Keywords: physical activity, health, physical culture, identity, behavior need.

Человеческий организм в ходе эволюционного развития запрограммирован природой для движения, причем активная двигательная деятельность необходима не в какой-то период жизни, а на всем ее протяжении с раннего детства до глубокой старости.

Сам человек, все его органы и системы тысячелетиями формировались в результате движения. Однако за последние сто лет условия жизни человека кардинально изменились. Если еще в прошлом веке 96 % всей затраченной на трудовую деятельность энергии приходилось на энергию мышц, то сегодня 99 % энергии приходится на долю машин. В 20 раз уменьшилась физическая работа в быту. Ныне утрачивает свои позиции столь естественный способ передвижения человека, как ходьба. Сейчас на каждого горожанина приходится около 700 поездок на транспорте в год.

Физическая культура является органической частью общечеловеческой культуры, ее особой самостоятельной областью. Это специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности. Физическая культура воздействует на жизненно важные стороны индивида, полученные в виде задатков, которые передаются генетически и развиваются в процессе жизни под влиянием воспитания, деятельности и окружающей среды.

Двигательная деятельность в форме физических упражнений позволяет эффективно формировать необходимые умения и навыки, физические способности, оптимизировать тренировочный процесс, улучшать состояния здоровья, повышать работоспособность.

Действительно, чтобы человек мог выстоять в современных условиях, он должен быть тренированным и закаленным. Если существует какая-то панацея от болезней, то она в значительной мере заключается в здоровом образе жизни и обязательном приобщении к физическим упражнениям.

Владея и активно используя разнообразные физические упражнения, человек улучшает свое физическое состояние и уровень физической подготовленности, показатели физического здоровья.

Роль двигательной активности в укреплении здоровья правомерно рассматривать как стремление личности к гармоничному развитию посредством избранного вида спорта или физкультурно-спортивной деятельности, обеспечивая при этом выбор средств в соответствии с морфофункциональными особенностями организма и его психофизиологической индивидуальностью [1].

Двигательная активность – одно из эффективных средств формирования индивидуальных потребностей в социальной активности личности. Двигательная активность проявляется в использовании в повседневной жизни различных средств физической культуры и спорта. В связи с тем, что спорт высших достижений носит профессиональный характер, основное внимание в учебных заведениях должно уделяться оздоровительной физической культуре личности студента.

Физическая культура личности проявляется в трех основных направлениях [2]. Во-первых, определяет способность к саморазвитию, отражает направленность личности «на себя», что обусловлено ее социальным и духовным опытом, обеспечивает ее стремление к творческому самосовершенствованию. Во-вторых, физическая культура является основой самостоятельного, инициативного самовыражения будущего специалиста, проявлением его творчества в использовании средств физической культуры, направленных на предмет и процесс его профессионального труда. В-третьих, она отражает творчество личности, направленное на отношения, возникающие в процессе физкультурно-оздоровительной, общественной и профессиональной деятельности, т. е. направленность «на других». Чем шире круг связей личности в физкультурно-оздоровительной деятельности, тем богаче проявляется социализация личности.

Мотивационно-ценностный компонент отражает активно положительное отношение к физической культуре, сформированную потребность в ней, систему знаний, интересов, мотивов и убеждений, организующих и направляющих волевые усилия личности, познавательную и практическую деятельность по овладению ценностями физической культуры, нацеленность на здоровый образ жизни, физическое совершенствование.

Кругозор личности в сфере физической культуры определяют знания. Главная задача – расширить знания студентов в области физической культуры, помочь найти оптимальное для себя направление для удовлетворения потребности в физических нагрузках [3].

Потребности в физической культуре – главная побудительная, направляющая и регулирующая сила поведения личности. Они имеют широкий спектр: потребность в движениях и физических нагрузках; в общении, контактах и проведении свободного времени в кругу друзей; в играх, развлечениях, отдыхе, эмоциональной разрядке; в самоутверждении, укреплении позиций своего «Я»; в познании; в эстетическом наслаждении; в улучшении качества

физкультурно-спортивных занятий, в комфорте и др. Потребности тесно связаны с эмоциями – переживаниями, ощущениями приятного и неприятного, удовольствия или неудовольствия. Человек обычно выбирает тот вид деятельности, который в большей степени позволяет удовлетворить возникшую потребность и получить положительные эмоции [4].

Следовательно, физическое состояние человека зависит от многих факторов, как естественных, так и социальных, и оно управляемо. С помощью подобранных и организованных мероприятий с использованием физических упражнений из различных видов спорта, рационального питания, режима труда и отдыха можно изменять и улучшать показатели физического развития и функциональной подготовленности организма.

Библиографические ссылки

1. Максименко А. М. Теория и методика физической культуры : учеб. для студ. вузов. М. : Физ. культура, 2009.
2. Кикоть В. Я. Физическая культура и физическая подготовка : учеб. для студ. вузов. М. : ЮНИТИ, 2007.
3. Дворкин Л. С. Физическое воспитание студентов. М. : Феникс, 2008.
4. Романова С. П. Культура здоровья студента : учеб. пособие для студентов. Красноярск : ИПК СФУ, 2010.

© Клепцова Т. Н., 2013

Т. Н. Клепцова, Е. И. Шкомплетова
Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева, Россия, Красноярск

КОМПЬЮТЕРНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ

Рассматривается возможность применения инновационных технологий (компьютерные технологии и информационные системы) в системе спортивной подготовки.

Ключевые слова: технология, информация, спорт, подготовка.

The possibility of using innovative technologies (computer technology and information systems) in the athletic training.

Keywords: technology, information, sports, training.

Исторически доказано, что физическая культура и спорт являются взаимодополняющими звеньями всех сфер деятельности человека. Для этого созданы исследовательские центры, научно-исследовательские институты, лаборатории, а также отдельные науки, являющиеся синтезом нескольких дисциплин.

Однако не только создание новых видов физической культуры, усовершенствование технологий, используемых в спорте, обеспечение оптимальной медикаментозной базой и гарантирование безопасности спортсмена являются приоритетными направлениями научно-технического прогресса. Важнейшую роль играют новейшие методики подготовки кадров и информационное обеспечение учреждений, связанных с физической культурой и спортом.

В данной статье предлагается рассмотреть на примерах возможность применения инновационных технологий (компьютерные технологии и информационные системы) в системе спортивной подготовки.

Целью разработки инновационных технологий спортивной подготовки является обоснование такой стратегии развития спорта высших достижений, которая позволит на ближайшие годы и в дальнейшем время обеспечить продвижение в спорте на основе реализации принципиально новых подходов к формированию системы многолетней спортивной подготовки спортсменов, способной обеспечить следующее:

- непрерывный контроль состояния кинезиологических (кинезиология – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения) систем спортсмена в процессе выполнения физических нагрузок;
- оптимизацию объемов, интенсивностей физических нагрузок и динамики их ритмов в процессе осуществления этапов, периодов спортивной подготовки и проведения дополнительных занятий;
- профилактику срыва адаптации на этапах интенсивной подготовки и участия в соревнованиях;
- поиск нетрадиционных технологий и альтернативных подходов к совершенствованию структуры и повышению эффективности спортивной подготовки;
- формирование эффективной системы информационно-аналитического обеспечения процессов развития спорта высших достижений;

Информатизация физкультурного образования требует использования новых средств обучения, создаваемых на основе современных информационных технологий. Несмотря на то, что в последние годы появился значительный интерес к разработке компьютерных программ в учебно-тренировочном процессе, вопросы их разработки и внедрения остаются весьма популярными в наше время. Это связано, с одной стороны, с состоянием развития информационных и коммуникационных технологий, с другой стороны, с приведением системы образования, в том числе и физкультурного, в соответствие с потребностями времени и научно-технического прогресса. При подготовке одинаковых материалов разработчики встречаются с двумя проблемами: какой вариант программы выбрать и какие информационные технологии использовать при их разработке.

Что касается области физической культуры и спорта, то здесь основные направления внедрения современных информационных технологий в учебно-тренировочном процессе только начинают принимать определенный контур. Поэтому весь собранный опыт разработки и внедрения компьютерных программ различного назначения представляет особый интерес для специалистов и исследователей данных технологий. При выборе структуры программы мы ориентируемся на наличие в ней трех включающих в себя компонентов:

- информационного (теоретические сведения о вопросе, который поставлен для изучения);
- операционного (организация применения первично полученных знаний, работа с тренировочными заданиями);
- контролирующего (проверка уровня усвоения).

Важно еще и то, какое оборудование и технологии используются при оформлении каждого компонента, что зависит от технического и программного обеспечения, имеющихся в наличии аппаратных средств и возможностей реализации создаваемых материалов в учебно-тренировочном процессе.

Технология компьютерного материала рассматривается как изучение конечных результатов деятельности студентов, причем ему представляется характер устойчивого, целенаправленного и эффективного процесса познания.

При разработке теории управления познавательной деятельности с помощью компьютерных технологий не стоит рассчитывать, что технические средства сами управляют слож-

ными психологическими процессами, одним из которых является обучение человека. Выбор характера управляющих воздействий зависит от целей обучения и от поставленных ограничений.

Компьютерные технологии как технические средства обучения развиваются в соответствии с существующим учебным процессом, но в то же время создаваемые или созданные компьютерные технологии могут сильно влиять на изменение не только методики преподавания, но и целиком на всю технологию учебного процесса.

Реализация новых видов управляющих воздействий в условиях работы с компьютерными технологиями в значительной степени производится легче благодаря индивидуальным обучением и возможностям быстрого контроля знаний нового материала и любого другого материала уже давно пройденного.

В условиях существующей организации учебного процесса, принятой за основу для последовательного улучшения и повышения качества подготовки специалистов, следует выделить критерии необходимости, возможности и целесообразности использования КТ:

Необходимость в КТ возникает в том случае, когда используемые методы, способы и приемы не могут предоставить определенных достижений в поставленной педагогической цели за минимально данное для занятия время.

Возможность применения КТ появляется, когда выполняемые преподавателем и студентом задачи могут быть в достаточной степени доступны и правильно воспроизведены с помощью технических средств.

Принципиальное отличие КТ от любой другой системы обучения состоит в том, что в данном случае проявляется безусловная и достаточная активность управляемого субъекта. Студент, получая информацию из обучающей программы, вводит новую информацию в виде ответов, вопросов о помощи.

Управление обучением включает в себя два взаимосвязанных процесса: организацию деятельности студентов и контроль над данной деятельностью. Эти процессы непрерывно взаимодействуют друг с другом, где результат контроля влияет на содержание управляющих воздействий. В свою очередь организация определенной деятельности требует и определенной формы контроля, и конкретного способа регистрации этой деятельности.

В спортивной сфере КТ стали применять значительно раньше, чем в учебном процессе по физическому воспитанию. В некоторых видах спорта компьютеры утвердились в процесс подготовки спортсменов, к примеру, с помощью КТ в Санкт-Петербургском НИИ физической культуры осуществляется обучение техники гребли. Эта программа может использоваться и в качестве системы отбора.

Подводя итог, выходит, что внедрение компьютерных технологий способствует развитию интеллектуальной деятельности в учебном, научном и образовательном процессах. Проводя сравнение со спортом, где качественное спортивное оборудование позволяет показывать лучшие результаты, компьютер усиливает, помогает разнообразить умственную деятельность. Компьютерные программы и технологии, как технические средства обучения развиваются в рамках существующего учебного процесса, поэтому должны в большей или меньшей степени быть совместимыми с этим процессом с точки зрения управляющих воздействий. В то же время эти программы могут активно влиять на изменения не только отдельных методик преподавания, но и целиком на весь учебный процесс.

© Клепцова Т. Н., Шкомплетова Е. И., 2013

Т. Н. Кочеткова, Н. Ф. Романцова
Лесосибирский педагогический институт –
филиал Сибирского федерального университета, Россия, Лесосибирск

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ ЗАКОНОВ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Рассматривается применение законов физики в спорте. Спорт без науки, в частности, без физики бессилён. Как достичь успехов в прыжках, метании копья, диска, бросании мяча. Под каким углом надо бросить тело, чтобы добиться максимальной дальности полета?

Ключевые слова: спортивные достижения, спорт, наука, физика, бегуны разной квалификации, эффективность техники, динамограммы, скорость движения.

In article application of laws of physics in sports is considered. Sports without science, in particular, without physics are powerless. How to achieve successes in jumps, javelin throw, a disk, ball throwing. Under what corner it is necessary to throw a body to achieve the maximum range of flight?

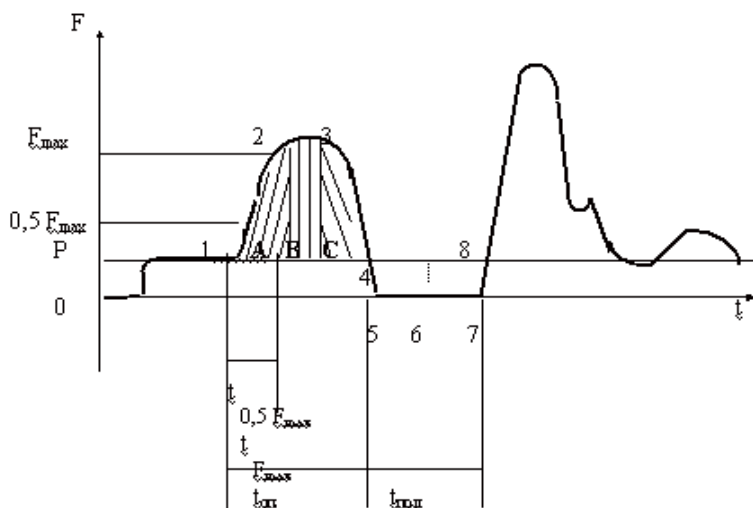
Keywords: sporting achievements, sports, science, physics, runners of different qualification, efficiency of equipment, динамограммы, movement speed.

В современном мире планка спортивных достижений поднята на столько высоко, что благодаря лишь физической подготовке, спортсмену будет трудно достичь высокого результата. *Citius, altius, fortius!* (Быстрее, выше, сильнее!). – Эти три латинских слова, ставшие спортивным девизом, выбиты на олимпийских медалях. Однако на пути к спортивным достижениям и к олимпийскому золоту стоят преграды, обуславливаемые проявлением тех или иных физических явлений и закономерностей. С другой стороны, правильное использование соответствующих физических законов может помочь спортсмену в достижении успеха. Каждый из нас знает, какое важное место занимает в жизни человека спорт. Но далеко не все задумывались над вопросом, какова связь между спортом и физикой, как развитие физической науки влияет на совершенствование спортивных достижений. Нет, спорт без науки, в частности, без физики бессилён. Рассмотрение формулы $F = mv/t$ показывает, что сила, с которой, скажем, ударяет мяч в препятствие, изменяется прямо пропорционально произведению массы на скорость и обратно пропорциональна времени, в течение которого эта сила действует. Эта формула может быть интересна для всех спортсменов. Силу удара мяча можно смягчить, если увеличить время действия мяча, а для этого опытный спортсмен расслабляет руки и тело, и, ловя мяч, подается назад вместе с ним. Поэтому при падении не нужно напрягать мышцы тела. Как достичь успехов в прыжках, метании копья, диска, бросании мяча. Под каким углом надо бросить тело, чтобы добиться максимальной дальности полета? Известно, что максимальная дальность полета при данной скорости достигается при угле в 45° к горизонту, и что при увеличении и при уменьшении угла от этого значения дальность полета уменьшается. Правило наилучшего угла в 45° , строго говоря, верно для тех случаев, когда точки вылета и приземления лежат на одной горизонтали. Поэтому оно не приемлемо, если бросание происходит с высоты, которая значительна по сравнению с дальностью полета. Например, при толкании ядра высота, с которой начинается полет, может быть принята равной 2 м, а дальность полета – 12 м. В этом случае высота составляет $1/6$ дальности. Проводя опыты по метанию мяча, обнаруживаем, что наибольшая дальность полета получается при угле 37° – 38° с горизонтом. Другим исключением является полет диска, вращательное движение которого делает наилучшим угол бросания около 35° .

В первом случае реализационную эффективность техники можно оценить, сравнивая действительный результат спортсмена с тем достижением, на которое он может рассчитывать,

исходя из своей физической подготовленности (так называемого «должного результата»). Разность «должный результат минус действительный» или отношение «действительный результат / должный результат» используют как показатель реализационной эффективности. Должный результат определяется обычно с помощью уравнений регрессии. Показателем эффективности в этом случае является так называемый регрессионный остаток, т. е. разность между действительным и должным результатом.

Во втором случае определяют функциональную экономизацию. При сравнении бегунов разной квалификации при беге с постоянной скоростью выясняется, что спортсмены низкой квалификации имеют больший импульс силы взаимодействия с опорой за счет больших вертикальных колебаний ОЦМ, чем бегуны высокой квалификации. Рассмотрим применение аддитивной модели при реализационной эффективности техники в барьерном беге. Применение аддитивной модели возможно тогда, когда спортивный результат определяется суммарным (аддитивным) действием техники и ряда факторов – силы, быстроты и т. д. В этом случае предполагается линейная связь между результатами в различных упражнениях. Рассмотрим графическое изображение спортивного результата от достижения в тесте (см. рисунок).



Анализ данных проводят на основании следующего алгоритма.

1. Оценивают правильность и качество записи.
2. Вычисляют масштаб силы и времени.

3. Вычисляют производные динамические характеристики: скоростно-силовые индексы, коэффициент реактивности, ускорения, скорости и перемещения ОЦМТ, угол отталкивания.

Рассмотрим несколько примеров подобного анализа.

Анализ динамограммы прыжка с места из предварительного приседа.

1. Первичная обработка динамограммы и оценка правильности записи в целом:

а) провести нулевую линию, т. е. прямую, соответствующую незагруженной платформе, при этом убедиться, что участки кривой, где $F = 0$, лежат на одном уровне;

б) провести через всю динамограмму прямую на уровне, соответствующем весу спортсмена ($F = P$);

в) отметить точки, где кривая силы имеет ярко выраженные изломы или пересекается линиями $F = 0$ и $F = P$;

г) провести перпендикуляр из точки максимальной силы на линию веса.

2. Выявить фазовый состав прыжка, т. е. выделить на динамограмме длительность опорной фазы от начала движения (т. 1) до отрыва от опоры и длительность фазы полета от момента отрыва от опоры до момента касания опоры.

3. Вычислить масштаб времени и силы:

а) масштаб времени: если скорость записи $V = 125$ мм/с, то лента передвинется на 1 мм за время $t = 1 / 125 = 0,008$ с; в этом случае масштаб времени $m_t = 1 / V = 0,008$ с/мм;

б) масштаб силы: если под действием эталонного груза $F_{эт} = 10$ кг перо самописца (или световой луч осциллографа) сместится в вертикальном направлении на $1 F_{эт} = 2$ мм, значит смещение, равное 1 мм, будет соответствовать силе, равной

$$m_F = \frac{F_{эт}}{2} = \frac{10}{2} = 5 \text{ кг}$$

т. е. масштаб силы $m_F = 5$ кг/мм.

4. Измерить и вычислить первичные временные и силовые показатели:

а) максимальная сила отталкивания:

$$F_{max} = l_{F_{max}} * m_F,$$

где $l_{F_{max}}$ – длина отрезка, соответствующего максимальной силе отталкивания, мм;

б) Длительности выделенных фаз и временных отрезков:

$$\begin{aligned} 1) t_{tot} &= l_{tot} * m_t; \\ 2) t_{тол} &= l_{тол} * m_t; \\ 3) t_{F_{max}} &= l_{F_{max}} * m_t; \\ 4) t_{0,5F_{max}} &= l_{0,5F_{max}} * m_t (с), \end{aligned}$$

где символом l с индексом обозначена длина в миллиметрах соответствующего отрезка.

в) импульс силы $J_F = S_F * m_F * m_t$, где S_F - площадь, заключенная под кривой опорной реакции (заштрихована), измеренная в мм².

способ вычисления площади зависит от формы кривой. В данном случае ее можно вычислить как сумму площадей трех фигур: треугольников A и C и прямоугольника B . Импульс силы будет равен полученной площади, умноженной на масштаб силы и времени:

$$S_F = S_A + S_B + S_C; \quad J_K = S_F * m_F * m_t \text{ (Нс)}$$

5. Вычислить производные динамические характеристики:

а) показатель взрывной силы – скоростно-силовой индекс J :

$$J_{max} = \frac{F_{max}}{t_{F_{max}}};$$

б) показатель стартовой силы – скоростно-силовой индекс Q :

$$Q = \frac{0,5 F_{max}}{t_{0,5F_{max}}};$$

в) коэффициент реактивности R :

$$R = \frac{F_{max}}{t_{tot} * P},$$

где P – вес спортсмена;

г) высота прыжка H :

$$H = \frac{g (t_{тол} / 2)^2}{2} = \frac{g t_{тол}^2}{8}$$

где $g = 9/8$ м/с².

Анализ динамограммы прыжка вверх с места. Для оценки эффективности подседа дополнительно вычисляют такие производные характеристики, как максимальное ускорение и скорость подседа, а также сопоставляют величины отрицательного и положительного импульсов (см. заштрихованные площади на рисунке).

1. Определение отрицательного импульса

$$J_{F^-} \text{ (кг*с)} \quad J_{F^-} = S_{F^-} * m_F * m_A \text{ (кг * с)},$$

где S_{F^-} – площадь отрицательного импульса, заключенная под кривой 1–2–3, мм².

2. Определение положительного импульса в фазе амортизации J_F , которая заканчивается в момент максимального сгибания коленей $J_F = S_F * m_F * m_A \text{ (кг * с)}$, где S_F – площадь фигуры 3–4'–4.

3. Сопоставление импульсов J_{F^-} и J_F : полученные площади S_{F^-} и S_F должны быть равны.

4. Определение максимального ускорения подседа a_{max} . Ускорение максимально в момент достижения максимальной разгрузки платформы и может быть определено из уравнения: $F'_{max} = P + ma$, где F'_{max} – максимальная сила в отрицательном импульсе (т. е. импульсе, направленном против силы тяжести):

$$a = \frac{F'_{max} - P}{m}$$

5. Определение максимальной скорости подседа (скорость подседа максимальна в момент окончания подседа т. 3): $V_{max} = V_0 + a_{cp} t_{подс}$, где V_0 – начальная скорость движения ОЦМТ; в данном случае $V_0=0$; $t_{подс}$ – длительность фазы подседа (т. 1–3); a_{cp} – средняя величина ускорения в фазе подседа.

Исходя из соотношения $F=ma$, определим:

$$a_{cp} = \frac{F_{cp}}{m}; \quad F'_{cp} = \frac{J_{F^-}}{t_{подс}}$$

$$\text{следовательно, } a_{cp} = \frac{J_{F^-}}{m t_{подс}}$$

Анализ углов отталкивания по диаграмме прыжка в длину с места (из приседа). Угол отталкивания может быть определен разными способами и в разные моменты времени. В данной работе определим угол отталкивания α в момент, когда горизонтальная составляющая опорной реакции максимальна. Оценка эффективности спортивной деятельности. Эффективность спортивной техники это степень близости выполнения движения данным спортсменом к рациональному варианту.

Выделяют три группы показателей эффективности техники:

1. Абсолютная эффективность оценивается путем сопоставления техники данного спортсмена с образцом – наиболее рациональным вариантом техники, определенным на основе биомеханических, физиологических, психологических и эстетических соображений. В циклических локомоциях абсолютная эффективность определяется путем сопоставления характеристик выполненного движения с некоторым идеалом. Например, одним из показателей эффективности техники в плавании и гребле служить может степень отклонения от равномерной скорости передвижения.

2. Сравнительная эффективность определяется на основе сравнения техники движения спортсменов разного уровня, за образец техники берется техника спортсмена высокой квалификации. Признаки техники, которые изменяются с ростом спортивного мастерства, называются дискриминативными (различительными). Применяемый метод дискриминативных признаков основан на выявлении признаков техники, обладающих диагностической информативностью (максимально различающиеся по t-критерию признаки берутся как информативные). Показателями сравнительной эффективности можно пользоваться в том случае, если сильнейшие спортсмены применяют один и тот же вариант спортивной техники. Существуют два подхода определения дискриминативных признаков: а) сравнение показателей техники спортсменов высокой и низкой квалификации; б) расчет показателей корреляции и уравнений регрессии: между спортивным результатом, с одной стороны, и показателем техники – с другой.

3. Реализационная эффективность (эффективность реализации) определяется при сопоставлении показанного спортсменом результата либо с тем достижением, которое он по уровню своих двигательных качеств может показать, либо с затратами энергии и сил при выполнении оцениваемого спортивного движения.

Таким образом, нами было определено, что увеличения результата в прыжках в длину можно добиться при помощи педагогического воздействия на выявленные комплексы специфических координационных способностей фоновых уровней управления: способностей к динамическому равновесию, дифференцированию и воспроизведению основных параметров прыжка (временного, силового, пространственного). Причем воздействие на временной параметр должно стать ведущим [1–4].

Библиографические ссылки

1. Легкая атлетика / М. Е. Кобринский и др. ; под общ. ред. М. Е. Кобринского, Т. П. Юшкевича, А. Н. Конникова. Минск : Тесей, 2005.
2. Легкая атлетика : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. 2-е изд., стер. М. : Академия, 2008.
3. Озолина Н. Г., Воронина В. И., Приманова Ю. Н. Легкая атлетика. М. : Физкультура и спорт 1989.
4. Хоменкова Н. С. Легкая атлетика. М. : Физкультура и спорт, 1963.

© Кочеткова Т. Н., Романцова Н. Ф., 2013

М. Д. Кудрявцев

Сибирский федеральный университет, Россия, Красноярск

Е. А. Михалева

Средняя общеобразовательная школа № 14, Россия, Красноярск

Г. Я. Галимов

Бурятский государственный университет, Россия, Улан-Удэ

РАЗВИВАЮЩЕЕ ОБУЧЕНИЕ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Технология применения развивающего обучения на основе теории учебной деятельности Д. Б. Эльконина – В. В. Давыдова в преподавании физической культуры в начальной школе способствует повышению уровня физической подготовленности, помогает поддерживать высокий уровень мотивации, формировать положительную мотивацию к самостоятельным занятиям физической культурой, развивает творческие и личностные способности школьников.

Ключевые слова: развивающее обучение, физическая культура, образовательный процесс, теория и практика преподавания.

The technology of application of developing training on the basis of the theory of educational activity of D. B. Elkonina – V. V. Davydova in teaching physical training in an elementary school assists increase of a level of physical readiness, helps to support a high level of motivation, to shape positive motivation to independent employment by physical training, develops creative and personal capacities of students.

Keywords: developing training, physical training, educational process, the theory and practice of teaching.

За последнее десятилетие в школах нашей страны активно стали внедрять развивающее обучение. Основная особенность системы развивающего обучения – это то, что она ориентирована на общее развитие личности школьника в целом, на реализацию его духовных, интеллектуальных и физических сил. Ребенок должен быть свободным субъектом школьной жизни, учебно-воспитательного процесса, всех видов деятельности. Только в этом случае работа учителей будет строиться в соответствии с возрастными и индивидуальными психическими и физическими особенностями и возможностями детей, будет направлена на поиск путей и средств их развития (рис. 1).



Рис. 1

Налицо явное педагогическое противоречие, которое состоит в том, что, с одной стороны, в отечественной педагогике и образовательной политике активно декларируются приоритет личности ребенка и на этой основе осуществляется переход на принципы гуманистического личностно-ориентированного обучения, а с другой стороны, резко ухудшилось реальное положение детей в обществе, снизились адаптационные возможности социума, усилились негативные тенденции, способствующие появлению ослабленных учащихся.

Целостная концепция развивающего обучения школьников создана в 1960–1980-х гг. под общим руководством Д. Б. Эльконина и В. В. Давыдова. В конце 1980-х гг. развернулась интенсивная работа по практической реализации этой концепции. Разработаны и опубликованы программы развивающего обучения в 1–5-х классах.

В трактовке направления Д. Б. Эльконина – В. В. Давыдова «учебная деятельность – это один из видов деятельности школьников и студентов, направленной на усвоение ими посредством диалогов и дискуссий теоретических знаний и связанных с ними умений и навыков в таких сферах общественного сознания, как наука, искусство, нравственность, право и религия».

Технология применения данной теории учебной деятельности в преподавании физической культуры в начальной школе детально разработана доцентом, кандидатом педагогических наук М. Д. Кудрявцевым в Институте возрастной физиологии Российской Академии образования в 1991–1995 гг. Результаты научно-исследовательской и учебно-методической работы М. Д. Кудрявцева в данном направлении опубликованы в нескольких монографиях, методических и учебных пособиях, в программах по физической культуре. Данная технология базируется на современной психолого-педагогической теории учебной деятельности Д. В. Эльконина – В. В. Давыдова, создающей возможность личностно-ориентированной подготовки учащихся в физкультурно-образовательном пространстве, отвечающей принципам здоровьесберегающей педагогики при использовании метода постановки и решения школьниками учебных задач [2].

Обучение на основе теории учебной деятельности выстраивается в три этапа.

Этап 1. Формирование учебно-познавательных мотивов и потребностей. Основные формы работы – дискуссия (класс-учитель, групповая дискуссия), воспитание мотивации

к изучаемому двигательному действию, нахождение оптимального способа действия, игровые упражнения, игры в группах и с участием всего класса с целью решения теоретических вопросов на практике. Формирование учебно-познавательных мотивов и потребностей, выделение двигательных необходимых двигательных способностей (рис. 2).



Рис. 2

Этап 2. Обучение двигательным действиям через учебные операции и действия, посредством которых решается учебная задача. Решаются следующие задачи: взаимосвязь усилий и движений; выделение биомеханических связей. Данные учебные задачи по овладению двигательными действиями решались с помощью учебных действий и операций. С целью решения задачи определения и освоения взаимосвязи усилий и движений (например, чем сильнее отталкивание, тем дальше прыжок), детям предлагались различные игры, задания, в которых они могли обнаружить данную взаимосвязь. Далее идет работа по выявлению биомеханических связей. Ученики изучают закономерности в работе частей тела, их согласованности. Дети рисуют схемы различных частей прыжка, что способствует развитию образного мышления, с удовольствием работают с моделью человека. Модель человека – это кукла с двигающимися, гнущимися руками и ногами, а внутри нее – пружина, позволяющая сгибать ее вперед и назад, что необходимо при моделировании двигательных действий при изучении кувырка вперед. Ученикам очень нравится работать с куклой – моделью. С помощью модели можно представить всевозможные двигательные действия в прыжках в длину, а также в других упражнениях, связанных с проявлением сложной координации и предугадать, что за ними может последовать, т. е. предвидеть ошибки в технике. Ведь невозможно зависнуть в воздухе и показать все это детям! С помощью модели ученики совершенствуют технику упражнений. В различных игровых упражнениях ученики контролируют правильное выполнение их друг у друга.

Этап 3. умение переходить от ориентации на получение правильного результата к ориентации на правильность применения усвоенного общего способа действия. Так, например, научившись прыгать в длину с разбега, они пробуют перенести это умение на другие виды двигательных действий: подвижные игры («Салки») с прыжками, полоса препятствий, использование прыжков на улице через импровизированные «лужи», «поваленные деревья», «кочки» и т. д. Данный педагогический эксперимент имеет положительные результаты при обучении первоклассников: если в начале 2005–2006 учебного года на низком техническом уровне прыжок выполняли более 60 % учащихся, то в конце учебного года этот показатель уменьшился до 30 %. Обучение этих же учеников прыжкам в длину на основе теории учебной деятельности в следующем 2006–2007 учебном году, привело к тому, что к концу второй четверти на низком техническом уровне прыжок выполняли только 14 % детей. Результаты выполнения прыжков в длину с места представлены на рис. 3.

Обязательный момент всех занятий – рефлексия, являющаяся одним из компонентов творческого мышления, а также важнейшим качеством личностного становления, формирующимся в учебной деятельности.

Групповой метод работы является эффективным средством для проведения занятий. При постановке перед классом учебной задачи, учитель помогает детям проводить дискуссию, которая на первых порах является общеклассной (учитель-класс), а далее в небольших группах совместно работающих детей (3–4 ученика), которым для решения общей задачи необходимо договориться об общем способе действия, согласовать свои точки зрения.

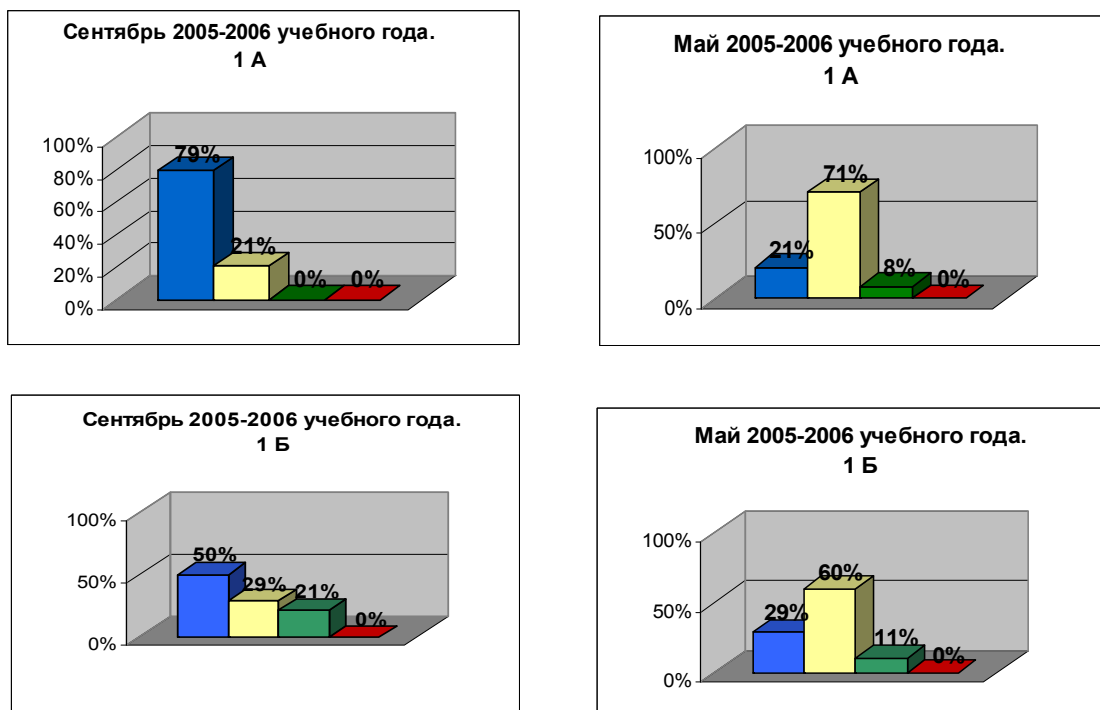


Рис. 3

Благодаря деятельностному подходу к обучению, в основе которого лежит действие, преобразующее предмет, открытие общего в этой предметности и выведение из него частного, а также решение задач [1], ученик приобретает желание и умение учиться, что ведет к воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, т. е. таких особенностей характера, которые воспитываются только в учебной деятельности.

Учитывая положительный опыт обучения первоклассников прыжкам в длину на основе теории учебной деятельности, разработаны и применяются на практике проекты занятий по обучению прыжкам в высоту, метанию, кувырку вперед, владению футбольным мячом. Моменты уроков представлены на рис. 4.

Обучение метанию мяча



Обучение кувырку вперед.
Работа со схемами



Обучение прыжкам в высоту.
Нахождение места отталкивания



Рис. 4

Одним из самых эффективных методов организации деятельности учеников является круговая тренировка. Преимущество этого метода в том, что детей одновременно можно организовать в нескольких видах деятельности. Одним из основных положений развивающего обучения является «...создание возможности лично-ориентированной подготовки учащихся в физкультурно-образовательном пространстве, отвечающей принципам здоровьесберегающей педагогики при использовании метода постановки и решения школьниками учебных задач». Исходя из этого положения, нельзя диктовать ученикам, что им надо делать на конкретной станции. Необходимо, чтобы ученики подходили к выполнению упражнений осмысленно: – «Это упражнение мне нужно потому, что...» Поэтому весь урок строится на диалоге. Например: Учитель: «Какие способности надо развивать, чтобы научиться играть в пионербол (баскетбол)?». Дети: «Ловкость, прыгучесть, координацию, силу...»

Полученные в ходе практического исследования результаты позволяют сделать следующие выводы.

1. Развивающее обучение в системе физического воспитания младших школьников – это процесс самовозрастания знания в сознании, условия для которого создаются педагогами.

2. Польза от применения теории учебной деятельности при обучении младших школьников двигательным действиям на примере обучения прыжкам в длину очевидна, поскольку создает условия для развития личности при получении знаний и приобретении умений, что, в свою очередь, благоприятствует улучшению состояния физического и психического здоровья наших учеников.

3. В соответствии с теорией учебной деятельности освоенное учащимися умение выполнять учебную задачу путем знания механизма достижения конечного результата будет способствовать более самостоятельному освоению других двигательных действий и исправлению своих ошибок, т. е. способствовать переносу одних двигательных умений и навыков на формирование других в смежных видах прыжков. Тем самым у детей сформировались широко обобщенные двигательные навыки.

4. Обучение прыжкам в длину на основе теории учебной деятельности помогает детям освоить закономерности выполнения прыжковых упражнений, благодаря чему они осваивают другие виды прыжков быстрее и легче, что повышает, в целом, результативность обучения, прочность приобретенных навыков.

5. Разработанный подход к лично-ориентированной подготовке младших школьников в физкультурном образовании, обеспечивает объединение и органичное взаимодействие всех этапов представленной технологии и усиливает педагогический процесс обучения младших школьников в лично-ориентированной физкультурно-образовательной деятельности.

6. В процессе исследовательской работы экспериментально доказана доступность и посильность разработанного нами содержания данной технологии, ее обоснованность и эффективность.

Таким образом, конечная цель развивающего обучения состоит в том, чтобы обеспечить каждому ученику условия для развития как самоизменяющегося субъекта учения. Быть таким субъектом – значит иметь потребность в самоизменении и быть способным удовлетворять ее посредством учения, т. е. хотеть, любить и уметь учиться. Именно эти качества развиваются у школьников на наших уроках. Только сотрудничество, умение построить учебную деятельность так, чтобы ученики были не просто выполняющими задания учителя, а сами в коллективе сверстников, в деятельности, приходили к достижению определенной цели. Считаю очень точным и актуальным высказывание: «Скажи мне, и я забуду, покажи мне, и я, может быть, запомню, вовлечи меня, и я пойму» (Конфуций) [2; 3].

Библиографические ссылки

1. Давыдов В. В. Теория развивающего обучения. М. : ИНТОР, 1996.
2. Кудрявцев М. Д. Методика обучения младших школьников двигательным действиям на основе теории учебной деятельности : метод. пособие. М. : АПКИПРО, 2003.
3. Якиманская И. С. Личностно-ориентированное обучение в современной школе. М. : Сентябрь, 1996.

МУЗЫКА КАК МЕТОД СТИМУЛЯЦИИ НА УРОКАХ И ТРЕНИРОВКАХ

Рассматривается такой метод стимуляции на уроках и тренировках как музыка.

Ключевые слова: функциональная музыка, урок, эффективность, гармония, стимуляция, параметры, темп.

In article such method of stimulation at lessons and trainings as music is considered.

Keywords: functional music, lesson, efficiency, harmony, stimulation, parameters, speed.

Функциональная музыка – весьма действенное средство повышения эффективности уроков физкультуры. Функциональная музыка несет в себе вполне определенное эмоционально-эстетическое содержание, вызывающее у занимающихся желание подвергнуть проверке в условиях максимального напряжения свою физическую силу, быстроту, ловкость, гибкость, выносливость, выдержку и упорство, смелость и находчивость, удачу и отвагу. Одержимые неистребимым желанием победить и оказаться лучшими в игре или усилить удовольствие от гармонии собственных движений и мыслей с воспринимаемой музыкой ученики буквально превосходят самих себя и не чувствуют усталости даже при значительно повышенных объемах урочной работы.

Таким образом, функциональная музыка помогает занимающимся находить новый притягательный смысл в интенсификации своей учебной деятельности, побуждают обретать радость и наслаждение в гораздо более активном, чем обычно, изучении, закреплении и совершенствовании программного материала не только на данных уроках физической культуры, но и на следующих за ними уроках по другим предметам, которым эстафетой передается живительный заряд бодрости, хорошего настроения и повышенной работоспособности.

Однако из-за почти полного отсутствия теоретической и методической литературы на эту тему, а также не полных знаний о самой музыке и закономерностях ее функционального воздействия на работоспособность человека, практические результаты таких занятий далеко не всегда отвечают радужным ожиданиям. Чтобы этот метод работал, нужно знать какую именно музыку целесообразно использовать на уроках; в каких урочных заданиях, где, когда, в какое время и каким конкретно образом.

Для эффективного использования функциональной музыки необходимо в первую очередь наличие определенной степени **свободного внимания** во время работы и ее удобное сочетание с воспринимаемой музыкой.

Музыкальную стимуляцию на уроке целесообразно использовать не непрерывно (так она быстро надоедает и теряет свое стимулирующее значение), а эпизодически, лишь в той работе, которая характеризуется повторяющимся выполнением простых или твердо заученных упражнений, не требующих от учащихся большого сосредоточения внимания на выполняемой деятельности.

Лучше всего таким требованиям отвечают учебные задания, выполняемые во время разминки в водной части урока; во время совершенствования ранее изученных упражнений или специально двигательных навыков в основной части, а также во время, отведенное для дыхательных и двигательных упражнений на расслабление в части урока. При этом по физиологическому закону доминанты отвлечения внимания, свободного от работы, на приятный побочный раздражитель не только не вредит выполняемой деятельности, а, напротив, рефлекторно усиливает и облегчает ее, делает более полным сопутствующее расслабление мышц-антагонистов и мышц, не принимающих непосредственного участия в реализуемом двигательном акте.

А вот те виды урочной деятельности, которые требуют от занимающихся особенно внимательного слежения за рабочей информацией от внешней или внутренней (прежде всего мышечной) среды, лучше осуществлять в обычных условиях, без побочных раздражителей. Сюда относится специфическая деятельность учащихся во время начального построения, сообщения педагогом задач урока и другой ситуационно необходимой устной информации, а также при изучении и первичном закреплении нового материала, игр, требующих сосредоточения и соревнований.

В этих обстоятельствах музыка, отвлекая на себя внимание занимающихся, может снижать активность восприятия необходимой рабочей информации и готовность быстрого реагирования на непрерывные изменения в режиме поступающих информационных сигналов. В результате снижается качество выполняемой работы и повышается угроза травматизма, особенно во время напряженных игр и соревнований, где даже кратковременное отвлечение внимания на любой побочный раздражитель, в том числе и музыкальный, грозит ошибкой, проигрышем или травмой.

Исходя из отличительных особенностей деятельности учащихся и специфического различия задач вводной, основной и заключительной частей урока физической культуры, можно разработать оптимальную методику повышения эффективности каждой из названной частей урока средствами функциональной музыки.

Повышение эффективности вводной части урока. Как известно, начало каждого урока физической культуры характеризуется пониженной работоспособностью учащихся, а ритмика их двигательной деятельности в это время (после предшествующего урока по другому учебному предмету, ходьбы или поездки в школу, лицей, колледж) не совпадает с ритмикой учебно-тренировочного процесса. Наличие этих факторов вполне закономерно осложняет учебную работу и требует от педагога затраты определенного времени на предварительное вработывание занимающихся, для чего в общепринятой структуре урока выделена его вводная часть.

В целях облегчения и ненавязчивого ускорения процесса вработывания учащихся полезно использовать специальную разновидность функциональной музыки (условно назовем ее музыкой вработывания), выполняющую функции возбуждения двигательной активности на фоне положительных эмоций и гармонического подведения всего организма занимающихся к высоким физическим нагрузкам, запланированным в основной части урока.

Задачи музыки вработывания – поднять настроение учащихся, опосредованно настроить их психику двигательный аппарат на ритм учебного процесса, внести в выполняемую работу элементы гармонизации, привлекательности и комфорта, помочь более эффективному решению общих и специальных задач вводной части урока.

Приятным условным сигналом к начальному построению учащихся может служить включение кратковременных (10–20 с) музыкальных позывных с заранее оговоренной, нравящейся занимающимся мелодией. Такой условный сигнал поможет более успешному отвлечению учащихся от посторонних мыслей, дел и забот и ненавязчиво настроит их на организованное начало урока на фоне положительных эмоций, улучшающих настроение к предстоящей учебной деятельности.

Прием рапорта дежурного ученика, сообщение задач урока и ситуационно необходимые организационные беседы с учениками лучше осуществлять в обычных условиях без музыки. В это время учитель может дать и краткие устные инструкции о порядке проведения последующих упражнений под музыку методом бессловесного показа. Последнее необходимо, потому что выполнение речевых команд, указаний и других словесных контактов во время работы под музыку затруднено, поскольку они взаимодействуют с музыкой как конкурирующие, мешающие ей шумовые помехи, которые нервируют, вызывают недовольство и дополнительно утомляют как педагога, так и учащихся. Незнание этой закономерности в массовой практике музыкальной стимуляции двигательной активности часто приводит к результату хуже ожидаемого, что недопустимо.

Следующие (после позывных) звуки музыки вработывания целесообразно включать в начале разминки. Музыкальное звучание в этом случае может звучать до конца разминки.

Программу, предназначенную для музыкальной стимуляции разминки, составляют в основном из спортивных, народных или эстрадно-танцевальных мелодий с близкими и понятными ученикам темами, с четким и ясным ритмическим рисунком, органически соответствующим ритмическим особенностям выполняемых упражнений. Такая музыка побуждает учащихся подсознательно «укладывать» определенные структурные элементы выполняемых ими упражнений в строгие рамки времени, ограниченные музыкальным мотивом, музыкальной фразой или музыкальным предложением, синхронизировать опорные точки, акценты целостного двигательного акта с определенным числом воспринимаемого музыкального счета.

Динамические оттенки целенаправленно подбираемой учителем музыки (нарастание или ослабление громкости, плавность или прерывистость звучания и т. д.) непроизвольно регулируют степень напряжения и расслабления работающих мышц, характер нарастания или расслабления мышечных усилий, плавность или порывистость выполняемых двигательных действий. Возникающая при этом гармония прекрасной музыки и изящной пластики собственного тела доставляет занимающимся дополнительное эстетическое удовольствие, повышает удовлетворенность выполняемой физической работой и усиливает мотивацию к активизации разминки, от успешности которой в немалой степени зависит результативность всего последующего урока.

Для более успешного решения типовых задач разминки подбираемый для ее стимуляции музыкальный материал должен характеризоваться яркостью и логичностью структурных построений, изредка медленным, а чаще умеренным и оживленным движением, преимущественно короткими музыкальными фразами, четким членением на мотивы. Довольно активно стимулируют разминку такие произведения молодежной музыки, характерной чертой которых является сочетание хорошо аранжированных струнных инструментов, ведущих основную тему, с ярким, акцентированным ударным сопровождением и вокалом. Однако подбирая в данном ключе соответствующие музыкальные произведения, необходимо также руководствоваться их содержательностью, эстетическими критериями, нацеленными в том числе на морально-нравственное и интеллектуальное совершенствование слушателя.

Немаловажное значение для опосредованного музыкального управления процессом разминки имеют усиленное подчеркивание пульса мелодии и строгая размеренность темпа.

Наиболее предпочтительными темпами исполнения произведений музыки вработывания являются умеренные, умеренно быстрые и быстрые темпы, начиная от *moderato* и вплоть до *presto* (100–200 ударов метронома в 1 мин).

Согласно положениям теории и методики физического воспитания, задачи вводной части физической культуры, как правило, решают путем легко дозируемых, простых и не требующих большой концентрации внимания двигательных актов преимущественно циклического характера. К ним относятся различные разновидности ходьбы, бега, прыжков, подскоков, общеразвивающие гимнастические упражнения, танцевальные элементы и специальные подводящие упражнения, обычно уже хорошо известные учащимся из прошлых занятий и поэтому не нуждающиеся в специальном разучивании.

Для мягкого и ненавязчивого побуждения к активному выполнению каждого типа перечисленных упражнений подбирают соответствующую функциональную музыку.

Всевозможные разновидности ходьбы (обычная, строевая, спортивная, на носках, на пятках, на внутреннем или на внутреннем своде стопы, приставным и скрестным шагом, в полуприседе, в приседе и т. д.), а также различные гимнастические упражнения во время ходьбы успешно стимулируют мелодиями марша. Прекрасно подходят для этого такие виды современного марша, как спортивный, строевой, походный, колонный. Произведения этого жанра отличаются довольно привлекательным четким ритмом и строгим постоянством темпа, не меняющимся на протяжении всего сочинения. Им свойственен бодрый, изначально активный характер музыкального движения. Помимо целенаправленной организации сопутствующих мышечных движений марши призваны вселять в занимающихся упорядоченное оживление, уверенность в своих силах и энергичный психологический настрой на предстоящую двигательную деятельность.

Подбор конкретных параметров темпов исполнения стимулирующей ходьбу музыки зависит от запланированного учителем темпа движения учащихся. Медленная ходьба – это 50–60 шагов в 1 мин, умеренная – 100 шагов, бодрая строевая маршировка – 150 шагов в 1 мин. Соответствующее число звуковых пульсаций в данную единицу времени должен определять и темп стимулирующей такую ходьбу музыки.

Бег умеренной интенсивности хорошо стимулируется мелодиями, исполняемыми в темпе 160–180, а быстрый бег инициируется музыкальным темпом, колеблющимся около 200 ударов метронома в 1 мин.

При выполнении общеразвивающих и специально подводящих физических упражнений произвольная музыкальная стимуляция осуществляется следующим образом.

Упражнения, характеризующиеся закругленностью линий, мягкостью переходов, плавностью и широтой амплитудой движений (упражнения для развития силы и гибкости, выполняемые в медленном или умеренном темпе), стимулируют музыкой трехдольного размера (типа вальса), в темпе 50–100 ударов метронома в 1 мин.

Упражнения порывистого, рывковообразного характера, с четкими переходами или с акцентами усилия на определенную фазу движения (большинство скоростно-силовых упражнений, а также упражнения на растягивание мышц и суставных связок, осуществляемых рывками в энергичном темпе, например, взмахи и разведения рук или ног, наклоны и повороты туловища или головы, пружинящие приседания, выпады) стимулируют музыкой четырехдольного размера (типа марша), в темпе 120–160 ударов метронома в 1 мин.

В контексте опосредованного повышения эффективности вводной части урока физической культуры в функции музыки вработывания входит искусно завуалированное управление направленностью внимания занимающихся. Для этого специально подобранная музыка сначала максимально отвлекает внимание школьников от всего постороннего и ненужного, ласково, но цепко приковывая к себе заманчивой новизной и красочностью, а затем постепенно высвобождает и мягко переключает их внимание на выполняемые упражнения, тем самым побуждая учащихся все более и более активно участвовать постепенно усложняющейся учебной работе. Достигается это путем искусной и целенаправленной группировки подбираемого музыкального материала [1].

Библиографическая ссылка

1. Коджаспиров Ю. Г. Методика музыкальной стимуляции уроков // Физическая культура в школе. 2004.

© Лампетова Т. Д., 2013

Т. В. Лепилина

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

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПЛАВАНИЮ

Использование на занятиях по плаванию заданий и упражнений на выполнение самостоятельно и на выбор способствуют формированию активности студентов, мотивации к систематическим занятиям плаванием, физической культурой, приобщению к здоровому образу жизни студентов высших учебных заведений.

Ключевые слова: студенты, плавание, обучение, совершенствование, упражнение, самостоятельная деятельность, выбор, активность.

The use on the lessons of swimming tasks and exercises on the performance of their own and the choice promote the formation of the activities of students, the motivation to systematic exercises swimming, physical culture, attached to the healthy way of life of students of higher educational institutions.

The keywords: students, swimming, training, improvement, exercise, independent activities, choice, activity.

Самостоятельные работы в процессе физического воспитания студентов высших учебных заведений являются формой совместной, единой деятельности преподавателя и занимающихся, способствуют формированию активности студентов, повышению интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом в режиме свободного времени. Преподаватель закладывает в них программу действий студента в соответствии с определенной учебной задачей. Студент же, выполняя самостоятельную работу, активно оперирует приобретенными знаниями, умениями, навыками. Совершает поисковую, творческую, активную деятельность, поднимается на новый уровень познания, укрепляя познавательную активность, самостоятельность, интерес.

Использование на занятиях по плаванию заданий и упражнений на выполнение самостоятельно и на выбор целенаправленно воздействует на мотивационную сферу учащейся молодежи, способствуют укреплению и осознанию мотивов учения. Ситуации выбора весьма благоприятны, потому что они упрочивают умение студента принять решение, умение взвесить все «за» и «против», сопоставить и соподчинить разные мотивы. Это делает студента субъектом учебно-воспитательного процесса обучения и совершенствования навыку плавания.

В качестве основных средств выполнения этих заданий выступают уже освоенные студентами физические упражнения и двигательные действия на занятиях по обучению и совершенствованию навыку плавания. Это общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше, подготовительные упражнения по освоению с водой, учебные прыжки в воду, игры и развлечения на воде, упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, старта и поворота.

Задания на выполнение самостоятельно и на выбор включаются в процесс обучения и совершенствования навыку плаванию, когда студенты успешно овладели подготовительными упражнениями на освоение водной среды, элементами спортивных способов плавания.

1. Задания на выбор:

- осуществить выбор из числа предложенных упражнений для разминки в начале основной части урока;
- осуществить выбор из числа предложенных упражнений для совершенствования навыка освоения водной среды, элементов и техники плавания спортивными стилями в основной части урока.

Преподаватель внимательно просматривает выбор студента из предложенных упражнений, определяет его приоритеты, что в дальнейшем может способствовать индивидуальной коррекции процесса обучения для данного студента, согласно его предрасположенности и интересам. После выполнения задания важно обсудить и похвалить выбор, проговорить задачи, которые решает данное упражнение для совершенствования навыка плавания. Это будет способствовать формированию интереса, положительной мотивации к систематическим занятиям плаванием.

2. Задания на самостоятельное выполнение упражнения:

- самостоятельно выбрать и выполнить упражнение для разминки в начале основной части урока;
- самостоятельно выбрать и выполнить упражнение в середине или конце основной части урока;
- самостоятельно придумать и выполнить упражнение в заключительной части урока.

Важно после выполнения задания обсудить и похвалить самостоятельный выбор, обсудить, на что направлено выполнение данного упражнения, какие задачи решаются при выполнении данного упражнения.

3. Задания на выполнение дома:

- выполнить дома комплекс общеразвивающих и специальных упражнений;
- составить план разминки;
- составить план занятия.

Если самостоятельно придумать задание на следующее занятие предлагается выполнить дома, то в организационной части, перед занятием необходимо спросить о выбранных упражнениях, объеме предстоящей работы, похвалить выбор, предложить выполнить свое задание и обсудить выполнение.

Самостоятельная деятельность студентов на занятиях по плаванию решает задачи:

- умение самостоятельно сделать выбор;
- воспитание инициативы, интереса к регулярным занятиям плаванием;
- формирование навыков самостоятельной организации занятий плаванием.

Выполнение студентами заданий самостоятельно и на выбор, понимание взаимосвязи систематических занятий плаванием на развитие организма, укрепление и сохранение здоровья требуют специальных знаний, умений и навыков. На занятиях по плаванию студенты осваивают основные правила самостоятельного проведения тренировочного занятия, элементарные приемы контроля своего состояния, последовательность проведения закаливающих и гигиенических процедур, значение отдельных упражнений.

Наблюдая за выбором, варьируя условия выбора, преподаватель может узнать о побудительных мотивах студента, что позволит отследить:

- индивидуальную избирательность и возможности каждого студента в данном виде спорта;
- устойчивое предпочтение в выборе задания, двигательного действия;
- активность на занятиях по плаванию;
- успешность освоения и совершенствования двигательного действия;
- использование дополнительных плавательных средств.

Все эти сведения делают процесс обучения и совершенствования плавания настоящим эффективным, т. е. отвечающим меняющимся интересам и растущим возможностям студентов. На основе педагогического наблюдения преподаватель имеет возможность подбирать подходящий материал, выбирать средства и методы, проследить предпочтения студентов, составлять индивидуальные программы обучения.

Задания на выполнение по выбору и самостоятельно требует от преподавателя перехода от привычной роли воспитателя и контролера к позиции наблюдателя и помощника, который не учит, а воспитывает, больше помогает студентам проявлять активность и принимать самостоятельные решения. Таким образом, преподаватель не пытается создать установку на возможно более полное восприятие всей поступающей к студенту информации на занятиях по плаванию, имеет возможность активизировать способность студента выборочного подключения к каналам информации, стимулировать самостоятельный поиск решения двигательных задач.

Любая форма самостоятельной деятельности студента при педагогически ценной ее организации сопутствует познавательному интересу, активизации деятельности на занятиях по плаванию. Реализация этого условия в полной мере позволит формировать познавательный интерес, повысить мотивацию учения, как частицу целостного и всестороннего развития личности человека. Это будет способствовать формированию интереса, мотивации к систематическим занятиям плаванием, физической культурой, приобщению к здоровому образу жизни студентов высших учебных заведений.

Т. В. Лепилина, Ю. О. Атакишиева
Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева, Россия, Красноярск

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ СИСТЕМЫ УПРАЖНЕНИЙ СТРЕТЧИНГ

Применение упражнений системы стретчинг на занятиях по физической культуре со студентами высших учебных заведений используется для решения различных оздоровительно-спортивных задач, снятию нервно-эмоциональных напряжений, активному отдыху. Методика стретчинга достаточно индивидуальна, важно соблюдать рекомендации применения данного вида двигательной активности.

Ключевые слова: стретчинг, гибкость, мышцы, суставы, упражнения, методика, рекомендации.

Application of the exercise of the system of stretching on the classes of physical culture with the students of higher educational institutions is used to solve a variety of health-sports tasks, removal of emotional stress, active rest. Methods of stretching individual, it is important to follow the recommendations of the application of this type of motor activity.

The keywords: stretching, flexibility, muscles, joints, exercise, the methodology, the recommendations.

Стретчинг (от англ. stretching – натянуть, растягивать) – это комплекс упражнений и поз для растягивания мышц, связок и сухожилий туловища и конечностей. Сущность стретчинга заключается в том, что при растягивании мышц и удержании определенной позы в них активизируются процессы кровообращения и обмена веществ [1]. Физиологическая основа стретчинга – миотонический рефлекс, вызывающий активное сокращение волокон в принудительно растянутой мышце и усиление в ней обменных процессов.

Система статических упражнений – стретчинг, направлена главным образом на растягивание мышц и повышение подвижности суставов, значительное улучшение гибкости, применяется как восстановительное и разминочное средство. Содержание тренировки с применением комплекса упражнений стретчинга связано с изменением упруго-вязких свойств мышечных структур и коллагеновых пучков связок. Медленное, спокойное выполнение, упражнений способствует снятию нервно-эмоциональных напряжений, активному отдыху. При растягивании мышц и удержании определенной позы в них активизируются процессы кровообращения и обмена веществ.

Для развития и совершенствования гибкости при помощи системы упражнений стретчинг методически важно определить оптимальные пропорции в использовании упражнений на растягивание, а также правильную дозировку нагрузок. Упражнения системы стретчинг могут использоваться: в разминке после упражнений на разогревание, как средство подготовки мышц, сухожилий и связок к выполнению объемной или высокоинтенсивной тренировочной программы; в основной части занятия, как средство развития гибкости и повышения эластичности мышц и связок; в заключительной части занятия, как средство восстановления после высоких нагрузок и профилактики травм опорно-двигательного аппарата, а также снятия болей и предотвращения судорог.

Методика стретчинга достаточно индивидуальна. Однако можно рекомендовать определенные параметры тренировки:

- продолжительность одного повторения (удержания позы) от 15 до 60 с (для начинающих и детей – 10–20 с);
- количество повторений одного упражнения от 2 до 6 раз, с отдыхом между повторениями 10–30 с;
- количество упражнений в одном комплексе от 4 до 10;

- суммарная длительность всей нагрузки от 10 до 45 мин;
- характер отдыха – полное расслабление, бег трусцой, активный отдых [1].

Занимаясь стретчингом, главное – не переусердствовать, иначе существует опасность серьезно потянуть мышцу. В течение дня необходимо 20–30 % от общего объема упражнений включать в утреннюю зарядку и разминку, а остальные упражнения выполнять в ходе тренировки, удерживая любую из поз около двадцати секунд. При этом если остается чувство напряжения, это является знаком того, что растяжение было слишком сильным. «Правильный» стретчинг должен оставлять приятные ощущения.

Необходимо позаботиться о собственной устойчивости, и перед упражнением убедиться, что его физически возможно выполнить. А, выполняя упражнение, обязательно сконцентрироваться именно на той части тела, растягивание которой происходит в данный момент.

При выполнении упражнений системы стретчинг каждое движение должно быть медленным, плавным, совершаться без рывков, толчков. Иначе мышцы в растянутом положении будут рефлекторно сокращаться – это защитная реакция против разрыва при чрезмерном растяжении – появятся боли, возникает опасность травм. Плавное же движение и принятие растянутой позы способствует расслаблению мышцы и достижению максимального растяжения и подвижности сустава [2].

При тренировке с использованием системы упражнений стретчинг важно:

- выполнять стретчинг после разогрева мышц;
- использовать безопасную позицию тела;
- никогда не пружинить, но выполнять «удержания»;
- следить за правильной техникой выполнения упражнения;
- растягивать мышцу до появления чувства растяжения мышцы, не допуская чувства дискомфорта и боли;
- дышать медленно и ритмично начиная упражнения с вдоха, кроме наклонов, растяжение мышцы выполнять на выдохе;
- не задерживать дыхание и не форсировать выдох. Лучше всего сделать глубокий вдох и полный выдох в перерывах между упражнениями [3].

При значительных перерывах между занятиями тренировочный эффект от предыдущего занятия будет ослабляться до начала следующего, общая эффективность ваших занятий будет хуже. После прекращения систематической работы над гибкостью, ее показатели быстро возвращаются к исходному уровню. Поэтому при планировании занятий необходимо наибольшее внимание обратить на принцип непрерывности нагрузки. Лучше всего заниматься стретчингом каждый день, 15–30 мин, чередуя занятия избирательного и смешанного воздействия.

Занятие избирательного воздействия формируется из упражнений, при выполнении которых происходит растягивание одних и тех же мышечных групп. Например, в комплекс включаются 5–7 упражнений связанных с растягиванием мышц задней поверхности бедра. Идет целенаправленное воздействие на эти мышцы, чтобы получить локальный, но значительный по величине тренирующий эффект.

В занятии смешанного воздействия используются 5–7 упражнений, каждое из которых воздействует на определенную мышечную группу. В этом случае для каждой из этих мышечных групп величина тренирующего эффекта будет невелика.

Упражнения системы стретчинг благоприятно сочетать с упражнениями на силу и расслабление. Как установлено, комплексное использование силовых упражнений и упражнений на расслабление не только способствует увеличению силы, растяжимости и эластичности мышц, производящих данное движение, но и повышает прочность мышечно-связочного аппарата. Кроме того, при использовании упражнений на расслабление в период направленного развития подвижности в суставах значительно возрастает эффект тренировки.

Упражнения на гибкость на одном занятии рекомендуется выполнять в такой последовательности: вначале упражнения для суставов верхних конечностей, затем для туловища и нижних конечностей. При серийном выполнении этих упражнений в промежутках отдыха дают упражнения на расслабление.

По вопросу о количестве занятий в неделю, направленных на развитие гибкости, существуют разные мнения. Так, одни авторы считают, что достаточно двух-трех раз в неделю; другие

убеждают в необходимости ежедневных занятий; третьи уверены, что наилучший результат дают два занятия в день. Однако все специалисты едины в том, что на начальном этапе работы над развитием гибкости достаточно трех занятий в неделю. Кроме того, трехразовые занятия в неделю позволяют поддерживать уже достигнутый уровень подвижности в суставах.

При тренировке гибкости на основе использования системы упражнений стретчинг следует использовать широкий арсенал упражнений, воздействующих на подвижность всех основных суставов, поскольку не наблюдается положительный перенос тренировок подвижности одних суставов на другие.

Стретчинг в системе физического воспитания студентов является составной частью занятий по физической культуре. Применение упражнений на растягивание служит прекрасным средством подготовки мышечной системы к выполнению физической нагрузки, способствует восстановлению мышечно-связочного аппарата после нагрузки, а также являются прекрасным средством укрепления связок, повышения их эластичности, что помогает избежать от опасности получения травм. Занятия физическими упражнениями, направленными на развитие гибкости, в студенческом возрасте способствуют укреплению здоровья, являются природной биологической основой для формирования личности, эффективного обучения, успешной общественной деятельности.

Библиографические ссылки

1. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 8-е изд., стер. М. : Академия, 2010.
2. Применение стретчинга в оздоровительной физической культуре : метод. рекомендации / сост. М. В. Сусорова ; Ряз. гос. ун-т им. С. А. Есенина. Рязань, 2009.
3. Николаев В. Т. Стретчинг как современное направление развития гибкости : учеб. пособие / МарГУ, 2009.

© Лепилина Т. В., Атакишиева Ю. О., 2013

Х. А. Саносян

Государственный инженерный университет Армении (Политехник),
Армения, Ереван

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ПОДХОДЫ В ЗАДАЧАХ СПОРТА

Представлена методика расчета соотношения основных четырех энергетических механизмов в плавании, модифицированная для циклических (гребные виды спорта) и ситуационных (баскетбол и единоборства) видах спорта. Параметры отмеченных соотношений соответствуют «золотому сечению». Знание отмеченных соотношений и их динамики позволяет объективно прогнозировать возможности спортсмена.

Ключевые слова: спорт, циклические (плавание, гребля) и ситуационные (баскетбол, виды борьбы) виды, контроль, GPS, биомеханические параметры, энергетические механизмы, соотношение, «золотое сечение».

This article presents a methodology for calculating the ratio of the four main energy mechanisms in swimming modified for cyclic (paddle sports) and situational (basketball and single combat) sports. Parameters marked relations correspond to the “golden section”. Knowledge of the marked relations and their dynamics can objectively predict the possibility of an athlete.

Keywords: sport, cyclic (swimming, rowing) and situational (basketball, wrestling) types, monitoring, GPS, biomechanical parameters, energy mechanisms, the relationship, “golden section”.

Одно из достижений спортивной науки XXI века – уточнение время действия, методика расчета и модельные параметры соотношения основных четырех энергетических механизмов, обоснованных на примере спортивного плавания [1]. С учетом необходимости реализации инновационных технологии в задачах спорта целью работы является «совершенствование методологии анализа дистанционно полученных биомеханических показателей спортивной техники, проявленной в условиях соревнований и тренировок».

Работа проводилась в трех направлениях, которые оформлялись и решались в виде задач. Это адаптация технологии расчета соотношения основных четырех энергетических механизмов:

- 1) к другим циклическим видам спорта;
- 2) «ситуационным» (игровые – баскетбол и виды борьбы) видам спорта;
- 3) адаптация метода для расчета с данных международных соревнований полученных с GPS и других технических средств и расширение возможных направлений применения накопленного банка данных.

По данным В. Г. Романко, время действия механизма соответствует следующей закономерности: развертывание, плато и спад с соотношением 1:1:2 (рис. 1).

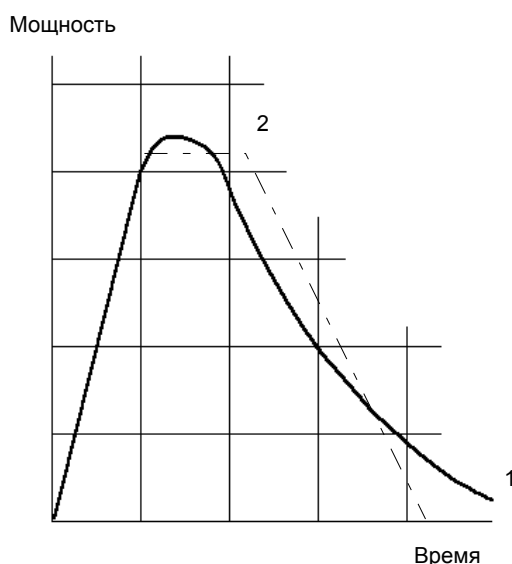


Рис. 1. Развертывание, плато и спад механизма по В. Г. Романко

Выявлено, что в момент перехода от механизма к механизму, развертывания к плато (т. е. внутри N) и от плато к убыванию (от N к E) изменяется скорость передвижения. В табл. 1 представлены время действия и соотношения основных четырех энергетических механизмов.

Таблица 1

Время действия и соотношения основных четырех энергетических механизмов по В. Г. Романко

Показатель	Время действия основных механизмов энергообеспечения			
	Креатин-фосфатный	Анаэробно-углеводный	Аэробно-углеводный	Аэробно-липидный
Общее время	16 с	40 с	24 мин	48 мин
Соотношения по отношению к креатинфосфатному механизму, %				
Нормальное соотношение	100	62	38	32
Спринтеры	100	60	26	21
Стайеры	100	58	38	32
Максимальные значения	100	75	40	28

Для расчета отмеченного соотношения автор предлагает принять скорость в режиме креатинфосфатного механизма за 100 % ($V_{\text{макс.}}$) и, отталкиваясь от этого параметра, рассчитать их соотношения (к одной из трех искомым зон) по формуле

$$N = (V_{\text{искомой зоне}} / V_{\text{макс}})^3. \quad (1)$$

Применительно к циклическим видам спорта время действия энергетических механизмов позволяет произвести расчет тестовых упражнений и рассчитать по формуле (1) энерго-мощностной профиль спортсмена.

На рис. 2 представлен результат рекордного заплыва SUN Yanq-a, вольный стиль, дистанция 1 500 м, воспроизведенный из технических протоколов соревнований, с которых необходимо считывать информацию.

	Record		Splits			
WR	14:34.14	27.00	56.25	1:25.69	1:55.06	
		2:24.55	2:53.85	3:23.33	3:52.73	
		4:22.27	4:51.43	5:20.94	5:50.16	
		6:19.66	6:48.81	7:18.24	7:47.45	
		8:16.82	8:46.11	9:15.61	9:44.98	
		10:14.32	10:43.67	11:12.98	11:42.21	
		12:11.61	12:41.16	13:10.67	13:39.92	
		14:08.20				

Рис. 2. Результат рекордного заплыва SUN Yanq-a, показанный на Всемирной универсиаде 2011 г.

В соответствии с техническим протоколом (см. рис. 2), по данным рекордного заплыва рассчитаны энергетический профиль рекордсмена (табл. 2).

Таблица 2

Соотношения основных четырех энергетических механизмов пловца, рассчитанные по результатам рекордного заплыва SUN Yanq-a, вольный стиль, дистанция 1 500 м, показанные на Всемирной универсиаде 2011 г

Показатель	Время и скорость преодоления отрезков, соответствующие основным энергетическим механизмам			
	Креатинфосфатный	Анаэробно-углеводный	Аэробно-углеводный	Аэробно-липидный
Отрезок	25 м	2-й 50-метровый отрезок	800 м	1350–1500 м
Мин, с	–	–	7:47,45	от 13:10,67 до 14:34,14
С	12,6	29,25	467,45	97,53
Скорость	1,98	1,71	1,71	1,537
Соотношения	–	64 %	64 %	46 %

В данном случае скорость на 1,25-метровом отрезке рассчитана с учетом работ [2; 3]. Этот подход позволил рассчитать скорость 1,25-метрового отрезка и последующего соотношения энергетических механизмов по методике В. Романко. Желательно использование более точных значений 1,25-метрового отрезка (кр. фосфатная зона) вместо расчетных. Отметим, что в данном случае (табл. 3) высокие соотношения энергетических механизмов рекордсмена значительно превышают расчетные модельные значения, рассчитанные в работе [1] по соотношениям креатинфосфатных-аэробно-углеводных и креатинфосфатно-аэробно-липидных соотношений. Для юных и спортсменов более низкой квалификации необходимо подобрать более короткие тестируемые отрезки. В гребных видах спорта (академическая и гребля на байдарках и каноэ) время действия энергетических механизмов позволяет подобрать

отрезки, произвести расчет тестовых упражнений и рассчитать по [1; 4; 5] энергоэффективный профиль спортсмена. При использовании данных GPS протоколов международных соревнований необходимо учесть, что фиксируется темп гребков в минуту и скорость на 50-метровых отрезках. В академической гребле дается время прохождения каждого 500-метрового отрезка и результата (дистанция 2 000 м). Данные параметры позволяют провести расчет индивидуального энергетического профиля (скорость (V) гребли в зоне действия энергетических механизмов) биомеханических параметров.

Таблица 3

Макет – фрагмент данных протокола международных соревнований по академической гребле, одиночка, мужчины (легкий вес)

Время прохождения каждого 500-метрового отрезка и результата на дистанции 2 000 м в академической гребле, в том числе темпа гребков в минуту и скорости на 50-метровых отрезках							
500 м		1 000 м		1 500 м		2 000 м	
1:44,29		3:32,47 (1:48,18)		5:20,61 (1:48,14)		7:05,89 (1:45,28)	
<i>V</i>	<i>temp</i>	<i>V</i>	<i>temp</i>	<i>V</i>	<i>temp</i>	<i>V</i>	<i>temp</i>
3,0	41,1	4,4	32,0	4,1	31,8	4,0	32,8
4,3	38,1	4,4	29,9	4,1	30,1	4,0	32,7
4,7	35,3	4,3	29,7	4,1	28,1	4,0	33,0
4,7	35,5	4,3	29,4	4,2	28,4	4,1	29,8
4,8	32,2	4,3	29,2	4,0	30,3	4,2	28,5
4,6	30,9	4,2	31,3	3,9	31,4	4,1	28,1
4,5	30,5	4,0	34,0	4,2	30,9	4,2	28,6
4,6	29,0	4,1	31,2	4,2	29,2	4,3	31,4
4,5	28,6	4,1	35,9	4,1	29,8	4,4	36,2
4,5	31,2	4,1	32,9	4,1	34,3	4,4	39,5

В рассматриваемом случае скорость 1-го и 3-го 50-метровых отрезков и дистанции 2 000 м отражают возможности соответственно креатинфосфатного, анаэробно-углеводного и аэробно-углеводных механизмов. Их соотношения, рассчитанные по формуле (1) представлена в табл. 4. Соотношение анаэробно-углеводного механизма к креатинфосфатному свидетельствует о слабых анаэробных возможностях спортсмена или о недостаточной разминке (охлаждении) перед стартом.

Таблица 4

Макет расчета соотношения основных четырех энергетических механизмов по данным GPS в академической гребле (одиночка легкий вес)

Показатель	Время и скорость преодоления отрезков, соответствующие основным энергетическим механизмам			
	Креатинфосфатный	Анаэробно-углеводный	Аэробно-углеводный	Аэробно-липидный
Отрезок	1–50 м	3-й 50-метровый отрезок	2 000 м	–
Мин, с	16,6		7:05,89	–
С	16,6		425,89	–
Скорость	3,0	4,7	4,69	–
Соотношения		38,45 %	38,35 %	–

Для представителей игровых видов (баскетбол) был составлен специальный комплекс упражнений, который повторялся многократно и соответствовал времени действия основных энергетических механизмов. За основу комплекса тестов («различные сочетания технических средств «РСТС» [6; 7]) были использованы следующие упражнения: ведение мяча «змейкой», ведение мяча по прямой, остановка, бросок мяча с места и подбор. Далее тот же комплекс повторялся, но с выполнением броска мяча в движении. Комплекс выполнялся в специализированном зале на специально размеченной площадке. Предполагалось индивидуальное тестирование с выполнением составленного комплекса в течение 15 с, 1 мин, 8 мин, бег 12 мин + + 5 кругов с выполнением специализированного комплекса. Отдых между комплексами до полного восстановления устанавливался по параметрам ЧСС и самочувствию [6; 7]. Фиксировались ЧСС до и после выполнения упражнения (поминутно) в течение пяти минут. Отдельно фиксировалось количество кругов и успешных бросков с места и в движении с учетом времени (круга) броска. Расчет скорости передвижения при выполнении комплекса позволял использовать принцип расчета энергетического профиля спортсмена, апробированного в циклических видах спорта.

На данном этапе исследований программа тестовых заданий была ограничена упражнениями, выполняемыми до 8 мин. Предварительный анализ результатов выявил, что из 45 обследованных студентов полностью выполнили тесты только 34. Члены студенческих сборных команд ГИУА по баскетболу (женской и мужской) по сравнению со студентами, посещающими специализированные уроки, имели более высокие скоростные возможности и намного быстрее восстанавливались. Выявлена зависимость точности бросков от скорости передвижения. Она проявляется индивидуально оптимальной скоростью передвижения, которая соответствует высокой точности бросков. При чрезмерно высокой скорости передвижения точность бросков ухудшается. Средние значения соотношений энергопотенциального профиля членов женской сборной по баскетболу представлены в табл. 5.

Таблица 5

Фрагмент педагогического тестирования членов женской сборной ГИУА по баскетболу (14 чел)

Показатель	Креатин-фосфатный механизм	Анаэробно-углеводный	Соотношение анаэробно-углеводного и креатин-фосфатного механизмов	Аэробно-углеводный	Соотношение анаэробно-углеводного и креатин-фосфатного механизмов
Упр.	V 15 с	V 1 м		V 8 м	–
средн	4	3,35	60 %	2,65	29 %
$\sigma \pm$	0,78	0,81	–	0,39	–

*Время теста выбрано с учетом того обстоятельства, что период 8 мин соответствует уровню плато действия аэробного углеводного механизма. Процесс тестирования проводился совместно с Т. Фароян.

Расчет энергопотенциального профиля борцов возможен рассмотрением соотношения частотности (броски в сек) искомой и креатинфосфатных зон (механизма). Формула (1) в этом случае примет следующий вид:

$$N = (n (\text{искомой зоне}) / n (\text{креатин-фосфатной зоне}))^3. \quad (2).$$

Частотность (n) движения в физике определяют как:

$$\text{Количество повторений} / \text{время выполнения упражнения} = n (1/\text{с}). \quad (3)$$

В табл. 6 представлен макет таблицы для педагогического тестирования борцов при использовании РСТС.

Таблица 6

Макет таблицы для педагогического тестирования борцов при использовании РСТС

Показатель	Креатин-фосфатного механизм	Анаэробно-углеводный	Соотношение анаэробно-углеводного креатин-фосфатного механизмов	Аэробно-углеводный	Соотношение аэробно-углеводного креатин-фосфатного механизмов
Упр.	n 15с	n 1 м	–	n 8 м	–

Для проведения педагогического тестирования и расчета параметров энергопотенциального профиля борцов необходимо отталкиваться от условий разработанных и апробированных в работе [6].

Расширение возможных направлений применения накопленного банка данных. Современные коммуникационные средства (теле- и киносъемка с использованием цифровой техники, GPS и их передача на расстоянии) дают возможность проводить непрерывный дистанционный мониторинг учебно-тренировочного процесса и соревнований. Анализ полученной информации позволяет выявить уровень подготовленности спортсмена с прослеживанием их динамики. На основе данных, фиксируемых в цифровом формате при использовании компьютерной техники, можно провести дистанционный анализ биомеханических параметров техники (скорость, расстояние и др.), соотношения механизмов энергообеспечения. Последнее представлено на примере плавания и гребных видов спорта [5]. Технические методы фиксации также позволяют провести расчет скорости передвижения по количеству шагов [8], который «предполагает расчет скорости по количеству шагов в минуту при просмотре видеозаписи на мониторе компьютера. Перевод шаг/мин в км/ч или м/с (4 м/с); 120 шаг/мин соответствует 6 км/ч; 140 шаг/мин – 6,4 км/ч». Использование данного подхода (расчета скорости) позволяет провести расчет энергетического профиля спортсменов, представителей и др. «ситуационных» видов (бокс, каратэ, теннис). Параллельно с расчетом шагов (скорости) необходимо с учетом времени (механизма) отдельно фиксировать количество подач (в теннисе), успешных технических действий (ударов). При организации тестирования необходимо проводить его индивидуально по возрастанию временных параметров действия энергетических механизмов. Следует обеспечить отдых между подходами до полного восстановления с учетом времени восстановления t в режиме данного механизма (источника), самочувствия и готовности спортсмена, контролируя ЧСС до и после подхода [4; 6; 7].

Таким образом, можно сделать следующие выводы.

1. Работа носит прикладной характер и способствует реализации накопленного спортивной наукой банка данных на практике.

2. С учетом необходимости реализации инновационных технологий в задачах спорта, работа организована в трех направлениях.

3. Адаптация технологии расчета соотношения основных четырех энергетических механизмов:

а) к другим циклическим видам спорта (гребные виды);

б) к «ситуационным» (игровые – баскетбол и виды борьбы):

– расчет скорости передвижения при выполнении специализированного комплекса баскетболистом позволял применять систему расчета энергетического профиля спортсмена, апробированного в циклических видах спорта;

– в видах борьбы использована технология, отработанная ранее для расчета специальной выносливости [6].

4. Адаптация технологии расчета соотношения основных четырех энергетических механизмов с данными международных соревнований, полученных GPS и других технических средств.

5. Представленный подход расширяет инструментальный арсенал объективного контроля в спорте, обеспечивая непрерывный дистанционный мониторинг подготовленности спортсменов.

6. Полученная информация позволяет тренеру на основе объективных показателей выбрать или уточнить специализацию спортсмена, более глубоко представить возможности спортсменов и использовать их при комплектовании команд и корректировке игры.

7. Технические методы фиксации позволят провести расчет скорости передвижения по количеству шагов и как следствие, расчет энергетического профиля спортсменов, представителей и др. «ситуационных» видов (бокс, каратэ, теннис) с использованием методов, апробированных в циклических видах спорта.

8. Работы по совершенствованию разработанной методологии и расширению сфер ее применения будут продолжены.

Библиографические ссылки

1. Романко В. Г. Естественная и информационная природа золотой пропорции // Актуальные проблемы методологии, философии и образования : тез. Междунар. науч.-практ. конф. (9–10 февр. 2007, г. Москва–Уфа). С. 128–131.

2. Саносян Х. А., Аракелян А. С. Методология расчета биомеханических параметров техники и тактики в спортивном плавании при «европейском» подходе к разбивке дистанции // ТиПФК. 2008. № 3. С. 43–46.

3. Саносян Х. А., Аракелян А. С. Современная методология управления тактической подготовки в циклических видах спорта // Проблемы современной педагогики в контексте развития международных образовательных стандартов : XL Междунар. науч.-практ. конф. (28 янв. – 5 февр. 2013, г. Одесса–Лондон). 2013.

4. Саносян Х. А. Классификация физических упражнений и физической нагрузки: анализ и обоснование современных подходов // Современные проблемы развития человеческого общества : VII Междунар. науч.-практ. конф. (21–28 июля 2011, г. Одесса–Лондон). 2011.

5. Саносян Х. А. К вопросу совершенствования методологии заочного дистанционного контроля в циклических водных видах спорта (на примере спортивного плавания) // Проблемы современной педагогики в контексте развития международных образовательных стандартов : XL Междунар. науч.-практ. конф. (28 янв. – 5 февр. 2013, г. Одесса–Лондона). 2013.

6. Разработка современной комплексной технологии контроля в видах единоборств / Х. А. Саносян, С. Л. Мусаелян, М. Г. Агамян, К. Ж. Киракосян // Теория и практика физ. культуры. 2002. № 4. С. 26–39.

7. Саносян Х. А. К вопросу обеспечения охраны здоровья при организации учебно-тренировочного процесса в ситуационных видах спорта // Охрана здоровья и физическое развитие человека в условиях биосферного кризиса : XLV Междунар. науч.-практ. конф. (28 февр. – 5 марта 2013, г. Одесса–Лондон). 2013.

8. Ряпина В. О. Методика определения специальной физической работоспособности футболистов-ампутантов посредством использования киноматериалов тренировочного процесса // Комплексная реабилитация лиц с ограниченными возможностями здоровья в современном обществе : Материалы IV Всерос. науч. конф. (26 апр. 2012, г. Екатеринбург). 2012. С. 121–127.

© Саносян Х. А., 2013

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Рассматриваются проблемы предупреждения перегрузки, гиподинамии учащихся, обеспечения психологического комфорта ребенку, помощь в раскрытии потенциальных возможностей личности через внедрение здоровьесберегающих технологий на уроках в начальной школе.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, гиподинамия, здоровье, работоспособность.

In this article problems of the prevention of an overload, a hypodynamia of pupils, ensuring psychological comfort to the child, the help in disclosure of potential opportunities of the personality through introduction of health saving technologies at lessons at elementary school are considered.

Keywords: health saving technologies, hypodynamia, health, working capacity.

Восточная мудрость гласит: «Человек, халатно относящийся к своему здоровью, преступник вдвойне: портит здоровье себе и своим будущим детям».

Что же такое здоровье? Всемирная организация здравоохранения определила здоровье как состояние» полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Различают следующие компоненты здоровья:

- физический (уровень физического развития, физиологических резервов организма);
- психический (состояние психоэмоциональной сферы);
- социальный (осознание себя лицом определенного пола, способ взаимодействия в социуме);
- интеллектуальный (особенность усвоения информации и использование ее для личностного развития);
- духовный (суть бытия, стремление к высшим ценностям, осознание смысла своей жизни).

В законе РФ «Об образовании» говорится, что «...обязанность образовательного учреждения создавать условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся», поэтому охрана здоровья учащихся является задачей общеобразовательных учреждений (школ).

Мониторинг состояния здоровья учащихся общеобразовательных школ показывает, что состояние здоровья учащихся с каждым годом ухудшается и поэтому актуальной является проблема внедрения здоровьесберегающих технологий (ЗТ) в школе. По мнению Министерства образования, «...под здоровьесберегающими технологиями следует понимать систему мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающую важнейшие характеристики образовательной среды и условий жизни ребенка, воздействующие на здоровье». Целью ЗТ является сохранение физического и психического здоровья ребенка и обучение навыкам сохранения его.

Преимущества здоровьесберегающей технологии:

- предупреждение перегрузки учащихся на уроке;
- предупреждение гиподинамии;
- обеспечение психологического комфорта ребенку;
- помощь в раскрытии потенциальных возможностей личности.

Большинство учащихся начальных классов предъявляют жалобы на здоровье (большинства которых связано с учебным процессом и проявляются частыми головными болями,

болями в спине, висках, усталостью глаз). Чтобы улучшить состояние здоровья учащихся своего класса я решила использовать на уроках ЗТ в системе.

Частью системы использования ЗТ на уроках в начальной школе является охрана сенсорных зон (глаза). Для этого применяю тренажер для глаз и специальные упражнения для укрепления мышцы век, улучшения кровообращения и расслабления мышцы глаз, снятия утомления.

Для восстановления умственной работоспособности на уроке использую оздоровительные физминутки, физпаузы. Цель физминуток также в предупреждении утомления, профилактики нарушений осанки. Систематическое использование физминуток приводит к улучшению самочувствия, дети становятся более активными, появляется интерес к дальнейшему усвоению знаний.

Использование дыхательной гимнастики, восточной терапии помогает сохранить психическое и физическое здоровье, приводит к изменению отношения к себе и своему здоровью.

Прекрасный отдых, оживляющий внимание на уроке – хоровое чтение. К. Д. Ушинский писал, что если учитель заметил, что «класс устал, рассеян, работает вяло, начинаются зевки, маленькие шалости», то достаточно предложить классу произнести какие-нибудь стихотворения, пословицы. Энергия возродится и учащиеся начнут работать по-прежнему.

Для развития самоуважения, положительного настроения на урок включаю в учебный процесс аффирмации (утверждения). Учащиеся повторяют вслух слова, произнесенные учителем: «Меня любят и я нужен! Я люблю себя! Я умный и сообразительный! Я добрый и любящий! Я строю жизнь, на которую мне приятно смотреть!». Эти формулы самовнушения действуют не сразу, но подсознание принимает повторяющуюся информацию как приказ к действию.

Различными исследованиями доказано, что сам учебный процесс, его содержание, способы обучения и формы организации деятельности могут являться источником отрицательного воздействия на здоровье детей. Традиционное построение урока и однообразная учебная работа снижают интерес к обучению, утомляют детей, вызывают эмоциональный дискомфорт. Возникает настоятельная необходимость в подборе и внедрении здоровьесберегающих технологий в учебный процесс.

В этом отношении велика роль здоровьесберегающих (валеологических) задач.

Например: «Рисовая каша переваривается в желудке 2 часа. Вареная говядина переваривается на 2 часа больше рисовой каши, а жареная свинина на 6 часов больше говядины. Сколько часов должен работать желудок, чтобы переварить жареную свинину? Какие из этих продуктов предпочтительнее ребенку на ужин?»

В процессе решения таких задач ученик не только усваивает общий способ выполнения действий, но и обдумывает полученный результат.

В конце каждой задачи стоит вопрос, который позволяет ученику осознать ценность здоровья, порождает тревогу за возможность утраты здоровья. Учитель помогает преобразовать возникшую энергию опасения в энергию действия.

Таким образом, математическая задача формирует у ребенка ответственное отношение к своему здоровью.

Итак, комплексное использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет снижать утомляемость, повышает эмоциональный настрой и работоспособность, формирует мотивы, потребности и ценности здорового образа жизни, способствует сохранению и укреплению здоровья детей [1–4].

Библиографические ссылки

1. Базарный В. Ф. // Медицинская газета. 2000. № 7.
2. Безруких М. М. Трудности обучения в начальной школе. М., 2004.
3. Колбанов В. В. Валеология: основные понятия, термины и определения. СПб., 1996.
4. Начальная школа : журн. 2006. № 8.

Г. В. Федотенко

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

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Рассматривается проблема здоровье сбережения спортсменов, учащихся, отыскания таких средств и методов, которые защитят от травм и серьезного вреда здоровью. Представлены варианты решения здоровьесберегающих задач.

Ключевые слова: здоровье, физкультура, спорт здоровьесберегающие технологии.

Addresses the problem of health savings athletes, students, finding such means and methods, which will protect from injury and serious damage to health. Presents options for the solution of health-saving tasks.

Keywords: health, physical training, sport, health-saving technology.

Всем известно, что здоровье – один из главных компонентов человеческого благополучия, счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. За последние годы физкультура и спорт, становятся, наиболее популярны, в нашей стране. Это связано, прежде всего, с изменением отношения к ним со стороны общества. Так и популяризация спорта в средствах массовой информации – трансляция спортивных соревнований различных видов спорта по радио и телевидению, статьи в газетах.

Центральным вопросом отечественной дидактики является проблема здоровьесбережения спортсменов, учащихся, отыскание таких средств и методов, которые максимально защитят их от травм и серьезного вреда здоровью. Для достижения данной цели применяются здоровьесберегающие образовательные технологии:

- средства двигательной направленности;
- оздоровительные силы природы;
- гигиенические факторы.

Комплексное применение этих средств позволяет решить задачи педагогики оздоровления.

К средствам двигательной направленности относятся такие двигательные действия, направленные на реализацию задач здоровьесберегающих образовательных технологий обучения. Такие как движение; физические упражнения; эмоциональные разрядки и минутки «покоя» гимнастика (оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости); лечебная физкультура, тренировки и др.

Использование оздоровительных сил природы оказывает существенное воздействие на достижение целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения. Проведение занятий на свежем воздухе способствует активизации биологических процессов, вызываемых процессом обучения, повышают общую работоспособность организма, замедляют процесс утомления и т. д. Так же надо учесть и влияние метеорологических условий (солнечное излучение, воздействие температуры воздуха и воды, изменение атмосферного давления, движение и ионизация воздуха и др.) на определенные биохимические изменения в организме человека, которые приводят к изменению состояния здоровья и работоспособности учащихся может способствовать снятию негативного воздействия обучения на студентов. Для самостоятельного занятия оздоровлением выделить солнечные и воздушные ванны,

водные процедуры, фитотерапию, ароматерапию, ингаляцию, витаминотерапию (витаминизацию пищевого рациона, йодирование питьевой воды, использование аминокислоты глицина дважды в год – в декабре и весной с целью укрепления памяти учащихся).

К гигиеническим средствам достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения, содействующим укреплению здоровья и стимулирующим развитие адаптивных свойств организма, относятся: выполнение санитарно-гигиенических требований, регламентированных СанПиНами; личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий, воздуха и т. д.); проветривание и влажная уборка помещений; соблюдение общего режима двигательной активности, режима питания и сна; привитие студентам элементарных навыков при мытье рук, использовании носового платка при чихании и кашле и т. д. обучение студентов элементарным приемам здорового образа жизни (ЗОЖ), простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах); организация порядка проведения прививок учащихся с целью предупреждения инфекций. Несоблюдение гигиенических требований к проведению занятий снижает положительный эффект здоровьесберегающих образовательных технологий обучения.

Все эти задачи ложатся на плечи педагогов образовательных учреждений, ведь в сложном и динамичном образовательном процессе педагогу приходится решать бесчисленное множество педагогических задач, которые обращены к всестороннему развитию личности. Как правило, задачи эти со многими неизвестными, со сложным и вариативным составом исходных данных и возможных решений. Чтобы уверенно прогнозировать искомый результат, принимать безошибочные научно обоснованные решения, педагог должен профессионально владеть методами педагогической деятельности. Решение задач здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе может рассматриваться в двух вариантах. Здоровьесберегающие технологии должны соответствовать фундаментальному принципу медицины и педагогики: «Не навреди!» и обеспечивать условия обучения, воспитания, развития, которые не оказывают негативного воздействия на здоровье студентов. Эта задача аналогична концепции охраны труда студента. В традиционном понимании здоровьесберегающие технологии – это предупреждение травматизма и других очевидно вредных воздействий на здоровье студента. Реализацию здоровьесберегающих образовательных технологий следует понимать как не только охрану здоровья учащихся, но и формирование, укрепление их здоровья, воспитание у них культуры здоровья, стремления грамотно заботиться о своем здоровье.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы не научим себя с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили «В здоровом теле – здоровый дух», то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового [1–3].

Библиографические ссылки

1. Степанова М. Инновации в образовании: размышления гигиениста // Народное образование. 2006. № 1. С. 29–33.
2. Тверская Н. В. Здоровьесберегающий подход в развитии успешности ученика // Образование в современной школе. 2005. № 2. С. 40–44.
3. Чубарова С., Козловская Г., Еремеева В. Новые здоровьесберегающие технологии в образовании и воспитании детей: гендерный подход в обучении и воспитании: психологический аспект // Развитие личности. № 2. С. 171–187.

© Федотенко Г. В., 2013

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Охарактеризована конкурентоспособность как личностное качество специалиста, представлены ее структурные компоненты и указан их вклад в достижение интегративного качества. Описана система закономерностей, принципов и механизмов развития конкурентоспособности специалиста по физической культуре и спорту как методологических основ проектирования конкуренторазвивающего образовательного процесса в вузе.

Ключевые слова: конкурентоспособность специалиста по физической культуре и спорту, закономерности, принципы, механизмы развития конкурентоспособности.

The work is characterized by competitiveness as a personal quality specialist, presented its structural components, and set their contribution to the integrative quality. A system for the laws, principles and mechanisms of competitive specialists in physical culture and sport as a methodological basis for designing konkurentorazvivayuscheho the educational process at the university.

Keywords: competitiveness specialists in physical culture and sports, laws, principles, mechanisms of development of competitiveness.

Конкурентоспособность – это интегративная характеристика личности, обеспечивающая специалисту более высокий профессиональный статус, более высокую рейтинговую позицию на соответствующем рынке труда, устойчиво высокий спрос на его услуги. Внутренне она определяется качеством личности специалиста и качеством его профессиональной деятельности, степенью их соответствия объективным требованиям профессиональной деятельности и социально-экономическим условиям общества, а внешне проявляется в стабильной востребованности специалистов на рынке труда благодаря их соответствию требованиям профессиональной деятельности, рынка труда и организации.

Структурными компонентами конкурентоспособности специалиста являются компетентность личности, акмеологическая направленность личности и конкурентоопределяющие личностные качества, включающие социальное и профессиональное содержание. Акмеологическая направленность личности обеспечивает осознанность и самостоятельность самосовершенствования личности через интеллектуальную и практическую деятельность. Задавая вектор активности, акмеологическая направленность актуализирует стремление личности к получению необходимых знаний, к их практическому применению, к развитию качеств и способностей.

Компетентность личности информационно и инструментально обеспечивает развитие конкурентоспособности через формирование системы необходимых знаний и умений, развитие способностей применять знания и умения в деятельности и накопление опыта эффективного решения контекстных задач. Конкурентоопределяющие личностные качества детерминируют развитие конкурентоспособности, прежде всего, через коммуникативную деятельность. При этом социально значимые личностные качества обуславливают эффективность как внепрофессионального общения (в ситуации трудоустройства), так и профессионально-ориентированного в процессе труда с различными его субъектами.

Методологическую основу для построения в образовательной организации учебно-воспитательного процесса, направленного на развитие конкурентоспособной личности, составляет совокупность закономерностей, реализующих их принципов и обусловленных принципами образовательных подходов. Закономерности следуют из обобщения фактов (взаимосвязей, зависимостей), констатированных при выявлении и обосновании системы детерминантов конкурентоспособности специалистов по физической культуре и спорту. Они представляют собой необходимые и существенные, повторяющиеся причинно-следственные связи между явлениями действительности, причем, исходя из философского принципа причинности, причина порождает следствие при определенных условиях [1].

Закономерности носят статистический (вероятностный) характер, относятся к категории частных (действующих в ограниченной области) и зависят от повторяющихся внешних и внутренних условий и факторов [1; 2]. В этой связи следует различать причину и условия события: «причина – это то, что передает свою силовую потенцию, т. е. вещество, энергию и информацию, а условие – это совокупность обстоятельств причинного события, которые, сами не будучи прямой причиной и не участвуя в переносе вещества, энергии и информации, способствуют порождению причиной следствия» [2]. Следовательно, необходимо указать, что будет способствовать (какие условия и факторы) возникновению причины и порождению ею следствия – т. е. принципы, учет которых позволяет проявиться объективно существующей закономерности (осуществиться вероятности).

Принцип – как исходное, основное положение теории – может быть реализован разными способами в зависимости от целей и сферы его применения. В этой связи можно говорить о тех или иных образовательных условиях как конкретном способе реализации принципа с целью обеспечения действия закономерности и, следовательно, решения поставленных психолого-педагогических задач. Иными словами, каждый выявленный нами принцип предполагает создание в образовательном процессе вуза определенных психолого-педагогических условий.

Ниже представлена совокупность общих (1–3) и специфических (4–5) закономерностей развития конкурентоспособности специалистов в области физической культуры и спорта, принципов, обуславливающих действие закономерностей, и способов реализации принципов в образовательном процессе:

1. Закономерность: Социальная конкурентоспособность, основы которой сформированы в системе общего образования, обуславливает эффективность развития социально-профессиональной конкурентоспособности личности. Принцип «преемственности развития конкурентоспособности личности в системе общего и профессионального образования» в образовательном процессе реализуется посредством организации профессиональной ориентации школьников в процессе развития основ их социальной конкурентоспособности личности.

2. Закономерность: Динамика и траектории развития конкурентоспособности зависят от индивидуальных психологических особенностей и направленности личности.

Принцип оптимизации психолого-педагогических воздействий на основе учета индивидуальных особенностей обучающихся предполагает соблюдение следующих условий:

- обеспечение диагностики индивидуально-типологических особенностей и задатков учащихся;
- разработка индивидуальных образовательных маршрутов обучающихся;
- индивидуальный выбор средств и методов развития конкурентоспособности личности обучающихся.

3. Закономерность: Эффективность развития конкурентоспособности не снижается, если качества, обеспечивающие успешность поведения и деятельности в конкретных ситуациях социального и профессионального взаимодействия, замещаются своими компенсаторами.

Реализация принципа вариативности состава детерминантов конкурентоспособности обеспечивается разработкой спектра вариативных моделей детерминантов конкурентоспособности для каждого обучающегося.

Примечание. Под детерминантами конкурентоспособности понимаются знания, мотивы, качества, способности личности, входящие в состав структурных компонентов конкурентоспособности, и обуславливающие эффективность поведения и деятельности специалиста в конкретных ситуациях социального взаимодействия и/или профессиональной деятельности.

4. Закономерность: Конкурентоспособность специалистов зависит: в условиях трудоустройства – от уровня развития качеств, относящихся к содержанию социальной конкурентоспособности, а в условиях профессиональной деятельности – к содержанию профессиональной конкурентоспособности личности.

Принцип согласованности содержания образования с экономическими и социальными критериями конкурентоспособности специалистов по физической культуре и спорту требует создания следующих образовательных условий:

- контекстно-ситуационной организации образовательного процесса,
- применения средств и методов развития детерминантов конкурентоспособности в соответствии с их проявлением и востребованностью в конкретных ситуациях социального и профессионального взаимодействия.

5. Закономерность: Эффективность развития конкурентоспособности будущих специалистов повышается, если при организации образовательного процесса учитывается иерархия детерминантов конкурентоспособности.

Принцип приоритетности развития детерминантов инвариантной значимости перед детерминантами актуальной и потенциальной значимости, детерминантов актуальной значимости – перед детерминантами потенциальной значимости обуславливает необходимость учета иерархии значимости детерминантов конкурентоспособности при проектировании содержания и этапов конкуренторазвивающего образовательного процесса.

Примечание. Детерминанты инвариантной значимости – характеристики личности, обеспечивающие конкурентоспособность специалиста на всех этапах профессионализации; соответственно, детерминанты актуальной значимости обуславливают конкурентоспособность молодых специалистов – выпускников вузов, а детерминанты потенциальной значимости – состоявшихся специалистов.

Становление конкурентоспособности специалистов по физической культуре и спорту осуществляется посредством специфических внутренних механизмов. К ним относятся: – актуализация самости, интересы и притязания личности (для акмеологической направленности личности), – свободный осознанный выбор профессии и специальности, самостоятельность, деятельность (компетентность личности), – рефлексия, идентификация, самопознание (конкурентоопределяющие личностные качества).

Учет выявленных закономерностей, опора на соответствующие принципы и актуализация указанных механизмов развития конкурентоспособности позволяют сконструировать в вузе образовательный процесс, обеспечивающий эффективную подготовку конкурентоспособных специалистов сферы физической культуры и спорта.

Библиографические ссылки

1. Спиркин А. Г. Основы философии : учеб. пособие для вузов. М. : Политиздат, 1988.
2. Пчелинцева И. Г. Построение толерантной среды в образовательном пространстве высшего учебного заведения : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. СПб., 2006.

© Хазова С. А., Бегидова С. Н., 2013

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

ДЕЛОВЫЕ ИГРЫ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПЛАВАНИЮ СО СТУДЕНТАМИ 2–4 КУРСОВ

В процессе игры формируется умение быстро ориентироваться в изменяющейся ситуации, умение выбора места, средств и приемов по организации переправы через водную преграду.

Ключевые слова: игра, студенты, плавание, соревнования, умения и навыки.

In the course of game ability quickly to be guided in a changing situation, ability of a choice of a place, means and receptions on the crossing organization through a water barrier is formed.

Keywords: game, students, swimming, competitions, skills.

Перед учебным заведением стоит главная задача – повышение качества подготовки специалистов. Успешное ее развитие зависит, прежде всего, от постоянного совершенствования методов активного обучения студентов.

Одним из методов активного обучения являются учебные, деловые или имитационные игры. В последние годы преподаватели кафедры ТФКЗ уделяют повышенное внимание разработке и проведению деловых и имитационных игр, главным образом, со студентами, изучающими предмет плавания по курсу специализации. Так, разработана и внедрена в практику учебного процесса игра «Преодоление водных преград вплавь». Если раньше эта тема изучалась путем обсуждения лишь на теоретических занятиях, то теперь занятия по формированию практических умений и навыков в организации переправы через водную преграду проводятся на естественном водоеме, в условиях, максимально приближенных к тем, которые могут возникнуть в реальной жизни.

Игра подготовлена с необходимым максимальным количеством информации и необходимыми действиями, которые приведут к освоению материала по данной теме.

Игра требует не только интеллектуальных, но и мануальных действий играющих и направлена на формирование у студентов третьего уровня знаний – практических навыков.

В процессе игры формируется умение быстро ориентироваться в изменяющейся ситуации, умение выбора места, средств и приемов по организации переправы через водную преграду.

Игра проводится на карточках, в которых отражается изменяющаяся ситуация и действия играющих. На каждом этапе игры действия студентов контролируются посредством карточек и жетонов.

Правильные действия студентов подкрепляются выдачей ему карточки продолжения игры и поощрительного зеленого жетона. За неправильные действия студент получает красный жетон и карточку, в которой ему дается отрицательная оценка, описана усложняющаяся ситуация и призыв к действию.

Следует отметить, что проводится игра как для студентов, изучающих плавание по курсу специализации, так и для тех, кто изучает этот предмет по курсу минимума как непрофилирующий.

Опрос студентов, принимающих участие в игре, подтвердил правильность и необходимость проведения такого рода занятий.

Учитывая территориальные (предгорные и горные) особенности нашего региона, где часты весенние паводки, овладение навыками по организации переправы может быть рекомендовано также работникам лагерей и домов отдыха, организаторам туристских походов, работникам, которые по роду своей деятельности должны оказывать помощь населению.

Не менее важным разделом программы курса специализации является формирование навыков по организации и проведению соревнований по плаванию. На теоретических занятиях по этой теме студенты знакомятся с системой организации и проведения соревнований. Участвуют в различных соревнованиях в качестве судей, приобретая необходимые навыки судейской работы.

Вместе с тем навыки, необходимые представителям команд, студентам не прививаются.

Именно этой теме посвящена имитационная игра «Роль и место представителя команд в соревнованиях по плаванию», проводимая на кафедре. Формированию необходимых организаторских навыков не уделяется достаточного внимания в процессе подготовки студентов.

Игра призвана способствовать активизации самостоятельного мышления студентов, ориентации на решение поставленной задачи и принципиально отличается от всех других видов занятий.

В процессе игры у студентов формируется умение работать с положением о соревнованиях, готовить необходимую документацию для прохождения мандатной комиссии по допуску к соревнованиям и т. д. Другими словами, формируются умения и навыки, необходимые студенту-спортсмену. Ситуация, когда непосредственно после окончания университета поручают возглавить команду спортсменов, вполне реальна.

Игра начинается с того, что за некоторое время до ее начала ведущий разъясняет ситуацию, описанную выше, и раздает каждому студенту положение о соревнованиях. В день проведения занятия студенты приходят в подготовленную для игры аудиторию. На каждом столе разложены необходимые принадлежности для составления и написания заявок, и документов. Обязательно наличие разрядных нормативов и образцов судейской документации.

Ведущий, выступая в роли представителя организации, проводящей соревнования, общается о начале работы мандатной комиссии по допуску команд, прибывших на соревнования. В течение 10–15 мин проходит обсуждение вопросов: размещения и питания участников, организации перевозки их к месту соревнований, график работы бассейна для участников соревнований, отдельные пункты положения о соревнованиях. Говорится о дисциплине участников и представителей команд во время проживания в гостинице и непосредственно на соревнованиях, об аккуратном заполнении карточки, зачитывается план торжественного открытия соревнований, обращается внимание представителей команд на отдельные пункты правил соревнований, по которым спортсмены наиболее часто допускают нарушения и дисквалифицируются. Обсуждаются также проблемы, которые обычно возникают при проведении соревнований.

В процессе игры студенты готовят картотеку, именные и технические заявки, образцы которых подготовлены на ватмане и вывешены на видном месте. На это отводится 55–60 мин. По мере готовности документации, студенты проходят мандатную комиссию и получают оценку, которая зависит от количества допущенных ошибок. Членами мандатной комиссии являются ведущий и второй преподаватель, работающий с группой. Проходом мандатной комиссии, на работу которой отводится 20–25 минут, игра завершается.

Проводится краткий разбор занятия, в ходе которого выявляется и мнение студентов по организации и проведению игры.

Обычно сценарий игры разрабатывает ведущий преподаватель, а всю организационную часть по подготовке игры может выполнить второй преподаватель группы.

Игра проводилась со студентами 2–4 курсов факультета, изучающих плавание по курсу специализации. Анкетирование, проведенное сразу по окончании игры, показало высокий интерес студентов к такой форме проведения занятий. На вопросы анкеты: 1 «Оказала ли игра положительное влияние на формировании у студентов умений и навыков организации соревнований. Был задан вопрос о целесообразности проведения занятий игровым методом? Было опрошено 28 студентов из них 23 студента дали положительный ответ.

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ВЗГЛЯД УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ УЧАЩИХСЯ

Изучены отношения учителей физической культуры к здоровью и пути его улучшения средствами физического воспитания. Исследовались мотивы школьников к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни. Выявлено разное отношение к физической культуре городских и сельских старшеклассников. Определены направления на сохранение здоровья и формированию ответственного отношения к этому учеников.

Ключевые слова: учителя, физическая культура, здоровье, мотивация.

Studied physical education teachers' attitudes toward health and ways to improve the means of physical education. We investigated the reasons for students to physical exercise and healthy living. Revealed a different attitude to physical education in urban and rural high school students. The directions for the preservation of health and the development of responsible attitude to this disciples.

Keywords: teachers, physical education, health, motivation.

Компонентная составляющая педагогического мастерства учителя физической культуры почти неизменная. Иерархическое их расположение изменяется в соответствии с проблемами современного общества, а именно: с ухудшением состояния здоровья школьников. Поэтому деятельность современного учителя физической культуры должна быть построена на сохранении, а лучше на укреплении здоровья каждого ученика через высокий уровень развития коммуникативных качеств (вежливость, доброту, общение и т. д.). Иными словами, организацию педагогического партнерства с привлечением родителей и учителей других специальностей. Но и другие составляющие педагогического мастерства учителя такие, как педагогическая направленность, знания и умения должны интегрироваться в устойчивый и высокий авторитет профессионала по физической культуре [1–3].

Только на рефлексивной основе обеспечивается самоорганизация высокого уровня профессиональной деятельности учителя [4]. Без определенной работы над собой невозможно достичь профессионализма. Поэтому самонаблюдение, самоанализ, самооценка и самопрогнозирование как способы самовоспитания – это путь к самопознанию и самосознанию. Становление профессионального самосознания учителя физической культуры основываются на самооценке себя как профессионала [4; 5].

Цель нашего исследования заключалась в изучении самооценки здоровья учителей физической культуры и определении путей здоровьесбережения учащихся.

Учитывая важность здоровья и здорового образа жизни современных учеников, было начато изучение отношения к этому учителей физической культуры. В опросе приняли участие учителя физической культуры Херсонской и Николаевской области. Сначала учителям было предложено оценить собственное здоровье. К сожалению, учителя испытывают в этом определенные проблемы. Так, если головная боль не беспокоит учителей со стажем работы от 5 до 15 лет, то для более чем 50 % молодых и учителей-ветеранов – это уже становится проблемой. Почти все учителя периодически теряют сон (66,7 % молодые учителя, 85,7 % – учителя со стажем работы 5–15 лет и 68,2 % – учителя-ветераны).

Головокружение (что довольно странно!), испытывает средняя категория учителей (42,9 %), боль в сердце (42,9 %). Поэтому и держат в своей домашней аптечке валидол, нитроглицерин и сердечные капли (57,1 %). Также эта категория учителей (57,1 %) более чувствительна к переменам погоды (среди учителей-ветеранов таких 36,4 %) и отмечается ухудшение зрения и слуха (85,7 %).

Отмечено, что 72,7 % учителей-ветеранов легко просыпаются от любого шума, также их волнует боль в суставах (59,1 %), в области поясницы (63,2 %), в различных областях тела (40,9 %). Половина этих учителей в лечебных целях применяют минеральную воду. В итоге удовлетворительным состояние своего здоровья считают 85,7 % учителей со стажем 5–15 лет и 77,3 % – учителя-ветераны.

Оценивая профессиональную точку зрения учителей физической культуры на понимание, что такое здоровье и здоровый образ жизни, было выявлено, что более образованными оказались при опросе учителя со стажем работы 5–15 лет. Среди учителей-ветеранов правильно дают определение 54,6 %, незначительно ошибаются 13 %, не верно определяют – 31,8 %.

При оценке факторов, от которых зависит здоровье человека, лучшими оказались представители средней группы учителей. Среди них правильно показали процентное отношение зависимости здоровья от генетических факторов, состояния окружающей среды, медицинского обеспечения, условий и способов жизни людей – 42,9 %, в отличие от молодых учителей (30 %) и учителей-ветеранов (13,6 %).

Различными выявились взгляды учителей относительно определения путей к здоровьесбережению учащихся. Молодые и учителя со стажем работы 5–15 лет считают нецелесообразным проведение уроков с преимущественной направленностью на обучение детей управлять своим телом. Также молодые учителя не видят пользы и от уроков с достаточной моторной плотности и в сочетании с внеклассными и внешкольными физкультурно-спортивными мероприятиями. Однако, учителя-ветераны наоборот, считают их полезными (72,7 % и 81,8 % – соответственно). И их можно понять. Им довелось работать тогда, когда на проведение внеклассной работы выделялась ставка организатора этой работы и ряд требований относительно эффективности ее проведения, что часто приводило к хорошей физической подготовленности учащихся.

Учителя со стажем работы 5–15 лет совсем не видят пользы от уроков физической культуры «спортизованого» направления (на манер спортивной секции с избранного вида спорта) и от активного внедрения и контроля за регулярным выполнением учениками домашних заданий по физической культуре. Но так не считают треть молодых учителей, а также 22,7 % и 50 % соответственно – учителей-ветеранов. Единственное в чем уверены все категории учителей по проблеме здоровьесформирования учеников, то это активное привлечение к этому процессу учителей других специальностей, родителей по принципу «родители, учителя – партнеры».

Важнейшей задачей в работе учебных заведений является воспитание гармонично развитых и здоровых молодых людей. К сожалению, в последние годы в нашей стране сложилась негативная ситуация с состоянием здоровья детей и молодежи.

Нами были исследованы мотивы школьников к занятиям физической культурой и здорового образа жизни. В исследовании принимали участие 54 ученика (9–10 класса) Белозерской СШ № 1 Херсонской области и 45 старшеклассников Херсонской специализированной школы I–III ступеней № 52 с углубленным изучением украинского языка.

Подавляющее большее количество учеников городской школы ведут здоровый образ жизни. Почти 60 % из них оценивают свое поведение как отличное и очень хорошее по отношению к собственному здоровью. Но 33 % учащихся на среднем уровне оценивают свой образ жизни, т. е. могут и лучше следить за своим здоровым поведением. А подростков, которые серьезно пренебрегают собственным здоровьем не выявлено.

Среди учащихся Белозерской СШ № 1 почти 52 % девушек и 43 % юношей не занимаются спортом или физкультурой, но 48 % девушек и 57 % юношей хотели бы заниматься, а именно: девушки – йогой, ушу, зимними видами спорта; ребята – волейболом, культуризмом, шейпингом.

У юношей побуждениями к занятиям физическими упражнениями являются: передачи по телевидению (о здоровье), советы учителя физкультуры, советы родителей, друзей; у девушек – советы родителей, друзей, программы о спортивных соревнованиях. Большинство

учеников дают преимущество групповой форме занятий по физической культуре. Почти 32 % юношей не имеют возможности заниматься спортом и физкультурой из-за нехватки времени, а девушки из-за недостатка знаний по организации самостоятельных занятий спортом, нежелания или отсутствия времени.

В свободное время ученики Белозерской СШ № 1 обычно играют в компьютерные игры, занимаются музыкой, читают, и, лишь некоторые занимаются физической культурой. Почти всем ученикам нравятся уроки физкультуры. Большинство никогда не пропускают, или стараются не пропускать уроки физкультуры. Из опрашиваемых, 12 % девушек и 17 % юношей освобождены от занятий по болезни. Школьников не устраивает на уроке физкультуры том, что отсутствует музыкальное сопровождение, не интересно (девушки); мало игр, отсутствуют упражнения, которые нравятся и не интересно (мальчики).

Школьники Херсонской специализированной школы I – III ступеней № 52 почти все занимаются спортом и физической культурой во внеурочное время. Девочки занимаются спортивными играми, танцами, а ребята – разными видами борьбы, спортивными играми и туризмом. Все те, кто не занимается спортом или физкультурой, хотят заниматься, но такими видами спорта как: гимнастика, фитнес, плавание (девушки) горные лыжи, игровые виды спорта (мальчики).

Больше школьников побуждают к занятиям физкультурой знания о пользе занятий физическими упражнениями и советы учителя физкультуры, друзей, передачи о здоровье. Предпочитают групповым формам занятий физической культурой 66 % девушек и 78 % юношей. Основной причиной, почему некоторые не занимаются физкультурой, является недостаток времени. В свободное время девушки общаются с друзьями (40 %), а ребята играют в компьютерные игры.

Почти всем ученикам нравятся уроки физической культуры. Они стараются не пропускать уроки или иногда пропускают. Девушек Херсонской специализированной школы I–III ступеней № 52 не устраивает на уроке физической культуры отсутствие музыкального сопровождения и упражнений, которые наиболее нравятся; ребят – все устраивает, но есть те, которым не хватает соревновательных моментов (18 %).

Анализируя полученные результаты, можно отметить, что учащиеся городской и школы райцентра по-разному относятся к физической культуре. Девушки Белозерской школы считают это хорошим отдыхом, развлечением, местом общения с друзьями. Подростки городской школы более верят в то, что физическая культура может изменить их телосложение и улучшить состояние здоровья.

Учитывая, что мотивация – это совокупность факторов или мотивов, которые вызывают активность и то, что это динамическое образование [1; 2]. Поэтому учителям физической культуры следует уделить внимание именно формированию интереса, вооружению школьников знаниями по физической культуре, как существенным фактором улучшения здоровья.

Низкая активность школьников на уроках физкультуры объясняется не только отсутствием интереса к этому учебному предмету (особенно у старшеклассников), но и недостаточной профессиональным мастерством учителя.

К сожалению, уроки физической культуры в нашей стране пока остаются основной и единственной формой физического воспитания в школе, но структуру и содержание этих уроков необходимо подчинить здоровьесбережению учащихся. Это может сделать учитель с высокой гражданской, гуманистической направленностью, понимая, что только в открытом сотрудничестве с родителями, врачами, учителями других специальностей можно не только сохранить здоровье, но и сформировать ответственное отношение к этому учеников.

Таким образом, можно сделать следующие выводы.

1. Необходимо начать работу по разработке новых стандартных требований к физической культуре учащихся с учетом динамики самостоятельных занятий и ответственности за развитие умений, приобретение знаний и достижения совершенного физического здоровья.

2. Должна существовать определенная связь между вузом и современной школой по схеме «вуз–школа–наука». Иными словами, организация плодотворного сотрудничества между

преподавателями вуза, предлагающих современные программы, пособия и методические разработки – с учителями физической культуры (преподавателями колледжей), которые внедряют в практику эти новации с последующим анализом, обобщением, презентацией и обсуждением полученных результатов работы на научно-практических конференциях, семинарах.

3. С целью здоровьесбережения современных школьников установить так называемый «мораторий» на тестирование их физической подготовленности в начале учебного года и начать углубленный медицинский осмотр всех учащихся страны. А оценивать учащихся по техническим показателям выполнения двигательного действия; за активное посещение уроков физической культуры и внеклассных физкультурно-спортивных мероприятий; самостоятельного выполнения простейших двигательных действий, закаливающих и гигиенических процедур; по показателям теоретических знаний основ физической культуры.

Библиографические ссылки

1. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. М. : Питер, 2003.
2. Ильин Е. П. Психология физического воспитания. 2-е изд., испр. и доп. СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2000.
3. Маслоу А. Мотивация и личность. 3-е изд. СПб. : Питер, 2003.
4. Зязюн І. А. Педагогічна майстерність. Киев : Вища шк., 2006.
5. Шалар О. Г. Педагогічне керівництво самостійними заняттями школярів фізичною культурою : монографія. Харків : Нове слово, 2004.
6. Валеологічна освіта та виховання: сучасні підходи, доступність і шляхи їх розвитку в Україні : збірник наук.-практ. ст. / за заг. ред. В. М. Оржеховського. Киев : Майстер, 1999.
7. Здоровьеформирующие технологии в контексте гендерного подхода: коллективная монография / В. П. Зайцев, Н. А. Олейник, С. И. Крамской и др. ; под ред. Н. А. Олейника, В. П. Зайцева. Харьков : ХГАФК, 2009.

© Шалар О. Г., 2013

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И РЕКРЕАЦИЯ

Е. С. Агеева, Е. А. Земба

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

ПЛАВАНИЕ КАК ИСТОЧНИК ЗДОРОВЬЯ

В настоящее время перед нашим государством достаточно остро стоят проблемы здоровья подрастающего поколения, воспитания у студентов потребности в здоровом образе жизни, в здоровом досуге. Эти проблемы достаточно часто обсуждаются общественностью, специалистами различных сфер деятельности, средствами массовой информации.

Ключевые слова: информация, здоровье, вода, организм, плавание, работоспособность, нагрузка.

Now, before our state is quite acute health problems of the younger generation, nurturing students' needs in a healthy lifestyle, a healthy leisure. These problems are often publicly debated, specialists in various fields of activity, the media.

Keywords: information, health, water, body, swimming, performance, load.

В современном информационном обществе с развитием технологий появилось много профессий, в которых нужно работать с компьютерной техникой. С одной стороны, такое развитие привело к высокому уровню автоматизации и обработки информации в различных сферах деятельности, что избавляет человека от некоторой рутинной работы и позволяет оставить время на творческую работу. С другой стороны, регулярная работа с компьютером ведет к ухудшению здоровья. Несмотря, что переход на новый уровень развития общества, где большую роль играет информация и постоянная работа с компьютером, не стоит забывать и о физическом здоровье человека. В целом, современные условия жизни сокращают физические нагрузки, но не уменьшают человеческой потребности в них.

Люди должны ежедневно отводить время различным движениям. Иначе наступает преждевременное увядание организма, снижение общей работоспособности, развиваются различные заболевания. Исправить это можно с помощью физических упражнений или занимаясь различными видами спорта.

В истории спорта существуют красивые и интересные события. К таким событиям можно отнести историю возникновения Олимпийских игр.

Культ воды существовал практически у всех народов с самых ранних времен. Одним из главных олимпийских богов, владыкой морей у древних греков был Посейдон, а позднее у древних римлян он стал отождествляться с Нептуном.

Олимпийские игры в античности древнейшие и самые знаменитые из всех греческих игр. Проводились они в честь Зевса Олимпийского летом в Священном городе Олимпия.

На время игр прекращались все войны, люди складывали оружие и отправлялись в Олимпию, чувствуя при этом национальную общность. Был создан единый календарь Олимпийских игр, в которых можно было участвовать, являясь честным и порядочным гражданином греческих государств. Первые игры состояли из соревнований по бегу, прыжкам в длину, метанию дисков и борьбе.

С 50-й Олимпиады в Олимпию стали съезжаться художники и поэты. На Олимпийских играх утвердился обычай читать литературные произведения и декламировать стихи. Геродот читал главы своей «Истории», а Сократ вел свои беседы. Также со своими сочинениями выступали Платон, Софокл, Сократ, Демосфен и др.

Согласно истории первые Олимпийские игры состоялись примерно в 776 г. до н. э. и проходили каждые 4 года. В 394 г. н. э. римский император Феодосий запретил Олимпийские игры (293 по счету), считая, что этим актом он вносит вклад в борьбу христианства с язычеством.

Современная история олимпийского движения начинается с 6 апреля 1896 г. по инициативе французского общественного деятеля Пьера де Кубертена. Тогда в Афинах, впервые после длительного перерыва, король Георг I открыл летние Олимпийские игры. С тех пор они снова стали проводиться каждые четыре года и делятся на зимние и летние. На первой Олимпиаде были представлены девять видов спорта: борьба, велоспорт, гимнастика, легкая атлетика, стрельба, теннис, тяжелая атлетика, фехтование и плавание. Плавание входит в программу с первых игр, где спортсмены соревновались без разделения на стили плавания на дистанциях 100, 500 и 1 200 м. Пловцы выступали в открытом море, в прохладной апрельской воде и при неблагоприятной погоде. Отличился венгр Альфред Хайош, завоевав первую золотую олимпийскую медаль в плавании на 100 м.

Сначала в играх принимали участие мужчины, а начиная с 1912 года (Стокгольм) в играх в стали принимать участие и женщины. С тех пор, плавание, как вид спорта, стал неотъемлемой частью всех последующих Олимпийских игр.

На парижской Олимпиаде (1924) и амстердамской (1928) легендарный американец Джонни Вейсмюллер стал первым. Он вошел в историю как первый пловец, проплывший 100 м вольным стилем быстрее минуты. В 1932 году Джонни снялся в роли Тарзана в фильме «Тарзан, человек-обезьяна». Фильм имел большой успех и Вейсмюллер в одночасье стал знаменитым.

Первую золотую олимпийскую медаль в истории советского плавания завоевала шестнадцатилетняя школьница из Севастополя Галина Прозуменщикова (Степанова) на дистанции 200 м брассом. Это произошло в Токио в 1964 г.

По количеству выигранных медалей в плавании лидером является США. С 1896 по 2012 гг. американские спортсмены заработали 230 золотых медалей, тогда как ближайший конкурент Австралия, выиграла 63 золотых медали.

Американский пловец Майкл Фелпс является знаковой фигурой не только в плавании, но и во всей истории мирового спорта. Он абсолютный рекордсмен по количеству завоеванных медалей на Олимпийских играх за всю их историю.

В детстве Майкл Фелпс рос очень болезненным мальчиком и был отдан в секцию плавания совершенно случайно, по рекомендации врача, который посоветовал плавание как способ укрепления здоровья ребенка.

Первыми Олимпийскими играми для Майкла стали игры в Сиднее в 2000 г. Здесь молодой пятнадцатилетний спортсмен не заработал ни одной награды. На дистанции 200 м баттерфляем он занял пятое место, и это было его самым большим достижением. Но уже

на Олимпиаде в Афинах в 2004 году девятнадцатилетний спортсмен установил один мировой рекорд и три олимпийских, выиграв шесть золотых и две бронзовых медали.

На Олимпийских играх в Пекине 2008 года Фелпс победил на всех дистанциях, на которых стартовал. Получив восемь золотых медалей, стал четырнадцатикратным олимпийским чемпионом. Достигнув таких результатов, он стал самым титулованным спортсменом за всю историю современных Олимпийских игр.

В 2012 г. на Олимпийских играх в Лондоне по общему числу олимпийских наград Майкл превзошел всех спортсменов во всех видах спорта. Выиграв в Лондоне четыре золотых и две серебряных медали, он довел количество своих олимпийских наград за карьеру до двадцати двух, а золотых – до восемнадцати. Оба этих показателя являются абсолютными рекордами в истории Олимпийских игр. Заработав 22 медали, Майкл побил рекорд советской спортсменки по спортивной гимнастике Ларисы Латыниной (18 медалей), который держался сорок восемь лет!

Занятия спортом можно разделить на два типа. К первому типу относится спорт ради соревнований. К таким относятся такие виды спорта как игровые: футбол, волейбол, хоккей, баскетбол, гандбол; единоборства: бокс, кикбоксинг, самбо, фехтование, легкая атлетика, тяжелая атлетика, стрельба, плавание, гимнастика; зимние виды: биатлон, лыжные гонки, конькобежный спорт. Ко второму типу относится спорт ради здоровья. Сюда можно включить часть тех видов спорта, которые были отнесены к первому типу. Но отличие заключается в том, что к первому типу отнесены такие виды спорта, которые направлены на достижение спортивного результата, такого как победа в спортивном соревновании. Для этого нужно прикладывать много усилий, много времени для тренировок, выбрать спорт как главную цель в жизни. Если выбирать второй тип спорта, направленный на здоровье, то к нему относятся часть видов спорта из первого. Только применяя их к спорту ради здоровья, ключевым понятием становится не достижение цели, а здоровье.

Здоровье является ценностью, как отдельного человека, так и общества в целом. Учебные учреждения требуют от учащихся значительных физических и психических усилий. Многие учащиеся не выдерживают данных нагрузок, отчего здоровье, только ухудшается. Цель здоровьесберегающих технологий – обеспечить учащимся возможность сохранить и укрепить здоровье за период обучения, сформировать необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные навыки в повседневной жизни. Заботиться и беречь здоровье стоит не только учащимся, но и взрослым людям, ведь многие из них проводят весь день в сидячем положении. А это часто приводит к распространенной проблеме современного общества гиподинамии, которая способствует развитию многих болезней. Чем меньше люди двигаются, тем слабее становятся мышцы и суставы, и менее выносливыми становятся сами люди.

Одним из действенных видов спорта, который является как соревновательным, так и для здоровья, является плавание. Плавание – один из красивых и полезных видов спорта. А также наиболее доступный вид физических нагрузок для всех. Плавать можно как в специальном месте – в бассейне, так и на отдыхе, на природе – в реке, в озере, в море.

Плавание отличается от других физических упражнений двумя особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде – воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. И то и другое, да еще в сочетании с плавательными движениями, оказывает на организм человека прекрасное оздоровительное действие. Во время плавания человек находится в положении лежа и как бы в состоянии невесомости (на тело действует выталкивающая сила воды). Это разгружает позвоночник, позволяет расслабить и мягко растянуть многие мышцы, ощутить свободу движений. Во время чередования гребковых движений последовательно вовлекаются почти все крупные и мелкие мышечные группы, многие из которых в обычных условиях просто бездействуют. Такая разносторонняя мышечная нагрузка активизирует деятельность всех органов и систем, заметно повышает уровень обменных процессов.

Благотворно влияет плавание на дыхательную систему человека. Чтобы сделать вдох человек вынужден преодолевать сопротивление воды, которое давит на грудную клетку. И наоборот, давление воды помогает человеку сделать полный выдох. Такая своеобразная дыхательная гимнастика развивает дыхательную мускулатуру, вовлекает в работу всю легочную ткань, укрепляет легкие, бронхи, закрепляет навык глубокого и ритмичного дыхания. При задержке дыхания на полном вдохе тело само легко всплывает на поверхность воды, а на полном выдохе – тонет.

Ни один из видов спорта не имеет такого большого оздоровительного значения, как плавание. Вода обычно имеет более низкую температуру, чем тело человека, и оказывает закаливающее действие на организм человека, помогает бороться с простудными заболеваниями. Занятия плаванием прививают стойкие гигиенические навыки. Систематические водные процедуры (душ, купание) постепенно становятся потребностью. Вода влияет на кожу как механический и термический раздражитель, смывает грязь, пот, кожное сало, верхний слой эпителия, способствует укреплению самой кожи и улучшению дыхания через кожу. Движущиеся струйки воды слегка массируют поверхность тела, укрепляя периферические нервные окончания и сосуды кожи. Плавание считается лучшим «лекарством» против бессонницы и других спутников различных нервных заболеваний.

Плавание является составной частью здорового образа жизни. Также способствует укреплению здоровья, активному долголетию и совершенствованию адаптационных возможностей организма человека, развивает стремление к улучшению качества жизни, включающего интеллектуальную, социальную, духовную и физическую составляющие.

В любой стране самым массовым занятием является оздоровительное плавание, доступное каждому здоровому человеку, начиная от грудных младенцев и кончая глубокими старцами.

Ценность плавания заключается не только в укреплении здоровья человека, но и в повышении работоспособности людей. Человек, регулярно занимающийся плаванием, становится бодрее, энергичнее, меньше болеет и меньше пропускает занятия, труд его делается более продуктивным. Ведь во время плавания в головной мозг поступают раздражения, которые активизируют деятельность всей нервной системы. И если занятие плаванием продолжается недолго (20–30 мин), возбужденные клетки коры головного мозга не успевают утомиться, мозг активизирует свою деятельность и настраивается на повышенный уровень.

Многие люди отказываются от плавания только потому, что боятся получить травму или просто не умеют плавать. Но даже обычное нахождение в воде или неумелое плавание способствует общему улучшению состояния человека. Некоторые люди ссылаются на недостаток времени, или предпочитают здоровью просмотр телевизора, что тоже заставляет находиться в сидячем неподвижном положении. Важно осознавать, что здоровье это главная ценность в жизни, которая дается единственный раз в жизни. Для того чтобы решить проблему с плохим здоровьем, чтобы привлечь больше людей заниматься спортом ради здоровья, стоит как можно больше обращать внимание людей на то, что спорт полезен, что он очень интересен. В данный момент открыто много школ и спортсооружений, где можно заниматься плаванием, где могут научить правильно, плавать. Это говорит о том, что спустя столько лет спорт развивается и остается во внимании многих людей.

По нашему мнению, молодому поколению необходимо заниматься плаванием для поддержания здорового образа жизни. Для будущего страны и в первую очередь для себя. Занимаясь плаванием, мы сможем поддерживать здоровую нацию и благополучие молодого поколения.

Л. И. Аминаева, Д. В. Понькина, О. Л. Мазова
Лесосибирский педагогический институт –
филиал Сибирского федерального университета, Россия, Лесосибирск

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Раскрывается концепция здорового образа жизни, жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек. Сбалансированная двигательная активность может уберечь от нарушения работы многих органов и целых систем организма.

Ключевые слова: Здоровый образ жизни, здоровое питание, белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, двигательная активность, физическое и духовное здоровье.

The article explains the concepts of healthy way of life, human life, aimed at improving and maintaining health through proper nutrition, fitness, mental infusion and rejection of bad habits. Balanced physical activity may protect against disruption of many organs and whole body system.

Keywords: healthy lifestyle, healthy diet, proteins, fats, carbohydrates, vitamins, minerals, motor activity, physical and spiritual health.

Любой живой организм в силу жизнедеятельности клеток, тканей и органов непрерывно тратит входящие в состав организма вещества. Для поддержания здорового образа жизни необходимо, чтобы все эти траты покрывались пищей. Совершенно естественно, что правильное питание человека должна содержать все те вещества, которые входят в состав его организма, т. е. белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и воду. Так как затраты организмом всех этих веществ зависят от ряда факторов: возраста, вида труда, воздействий внешней среды и состояния самого организма, то необходимо иметь представление о значении отдельных веществ и потребности в них для правильного питания и здорового образа жизни в зависимости от указанных факторов. К вредным привычкам относятся курение, употребление алкоголя и наркотиков. Помимо пагубного воздействия на организм самого зависимого, последствия вредных привычек наносят вред и его потенциальному потомству. Алкоголизм – самая распространенная вредная привычка, зачастую превращается в серьезное заболевание, характеризующееся болезненным пристрастием к алкоголю (этиловому спирту), с психической и физической зависимостью от него, сопровождающаяся систематическим потреблением алкогольных напитков несмотря на негативные последствия. Помимо того, что само состояние алкогольного опьянения зачастую толкает человека на безумные, подлые и некрасивые поступки, последствия его действия плачевны для организма. Алкоголь разрушает иммунную систему, ткани и органы и особенно деструктивно влияет на кору головного мозга. Он постепенно вызывает замедление работы мозга и отмирание его клеток. Пьянство и особенно зачатие ребенка в состоянии алкогольного опьянения увеличивает шансы родить больного и недоношенного младенца или вовсе не родить. Дети алкоголиков развиваются медленнее своих сверстников. Алкоголь сокращает жизненный цикл на 10–15 лет.

Курение – вдыхание дыма препаратов, преимущественно растительного происхождения, тлеющих в потоке вдыхаемого воздуха, с целью насыщения организма содержащимися в них активными веществами путем их возгонки и последующего всасывания в легких и дыхательных путях. Сигареты вызывают сильнейшее привыкание, из-за чего бросить и закодироваться от курения куда труднее. Никотин портит структуру ногтей, цвет и крепость зубов, влияет на цвет кожи и силу волос. Обычно курильщика легко определить по желтоватому цвету кожи, налету на зубах и всегда неприятному запаху изо рта, даже если он курил давно

и пользуется жвачкой и освежителями для рта. Сигареты негативно влияют на структуру внутренних органов, в частности сосудов. У курильщиков к старости сосуды становятся неэластичными и хрупкими. Курильщики более подвержены инфарктам, язве желудка и стенокардии. Курение также негативно сказывается на здоровье ребенка, особенно если женщина курит во время беременности.

Наркомания – хроническое прогрессирующее (развитие болезни с нарастанием симптоматики) заболевание, вызванное употреблением веществ-наркотиков. Наркотические вещества любого вида вызывают наибольшее привыкание и наносят самый тяжелый вред организму. Иными словами, если для того, чтобы бросить курить и пить зачастую достаточно силы воли, то для победы над наркотической зависимостью нередко требуется помощь специалиста. Наркотики вызывают бессонницу и при этом постоянное состояние сонливости, бледность, заторможенность реакции, частое чихание и заложенный нос. В первую очередь наркотики поражают мозг человека и психику, из-за чего «завязать» наркоману гораздо тяжелее. У наркоманов полностью отмирает инстинкт самосохранения, из-за чего у них открываются суицидальные наклонности. Люди, употребляющие наркотические средства, живут недолго: в среднем 4–5 лет.

Умеренные физические нагрузки. Сбалансированная двигательная активность может уберечь от нарушения работы многих органов и целых систем организма. При формировании программы физических нагрузок должны учитываться индивидуальные особенности человека (такие как возраст, состояние здоровья и т. д.). Соблюдение режима дня вырабатывает ритм функционирования всего организма. Становление условных рефлексов (как механизма режима) обеспечивает повышение активности органов и тканей, участвующих в повторяющейся деятельности. Закаливание обеспечивает выработку адаптации к внешней среде, а также совершенствует состояние организма и повышает общую работоспособность. Здоровое питание удовлетворяет потребности организма в энергии и непосредственно участвует в обмене веществ.

Здоровое питание – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний и расстройств, таких как ожирение, сердечнососудистые заболевания, диабет, повышенное давление и рак. Пища должна содержать белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и воду. Мясо, являясь одним из главных для человека источников животного белка (его количество колеблется в пределах 15–20 % от общего объема продукта), мясо насыщает организм и другими полезными веществами. Среди них можно выделить фосфаты калия, магний, кальций, и, конечно, железо. Их наибольшей концентрацией отличаются говяжья, свиная, куриная печень. Этот ценный для человека продукт содержит витамины А, D и группы В, в особенности В12. Молоко и молочные продукты, это прежде всего бесценный источник белка: всего 1/8 часть стакана цельного молока или 30 г сыра включают около 8 г аминокислотных соединений. Благодаря повышенному содержанию витаминов группы В эти продукты помогают организму получать из принимаемой в течение дня пищи нужные ему запасы энергии. Молочные и кисломолочные изделия чрезвычайно богаты кальцием, который наиболее легко и полно усваивается в сравнении с другими продуктами. Это обусловлено высоким содержанием в молоке витамина D, важного участника обменных процессов кальция и фосфора в организме. Питание, включающее употребление куриных и перепелиных яиц, обеспечивает любой организм всеми необходимыми веществами. Среди них – белки, жиры, углеводы, почти все микроэлементы, участвующие в обменных процессах, и 12 важных витаминов. Яйца богаты лецитином, улучшающим память, и витамином Е, помогающим сохранить красоту волос, ногтей и кожи. Рыба – этот продукт богат белком, витаминами, необходимыми для каждого человека микроэлементами, и, что самое важное, содержит омега-3 ненасыщенные жирные кислоты. Эти фактически уникальные вещества нужны человеку вне зависимости от образа жизни, так как

они способствуют поддержанию здорового состояния головного мозга, глаз и почек. Более 30 микроэлементов, содержащихся в морепродуктах, благотворно влияют на состояние кожи и волос. Среди них особенно значимы полиненасыщенные кислоты, а также йод, цинк, сера, магний, кальций и калий, помогающие организму оставаться в тонусе и противостоять инфекциям. Не менее полезен и таурин, содержащийся в мясе креветок: это вещество выводит излишки холестерина, повышая, таким образом, эластичность сосудов. Соль необходима организму для того, чтобы поддерживать водный баланс, а также для передачи нервных импульсов и нормальной работы мускулов. Суточная норма потребления соли равна примерно одному миллиграмму. Во все времена здоровье народов являлось важнейшим стратегическим фактором. Мы получили жизнь и здоровье в наследство от наших предков и не имеем морального права безрассудно расточать их. Мы обязаны передать нашим потомкам необходимый запас физического и духовного здоровья. Постараемся же разумно скорректировать наши потребности.

© Аминаева Л. И., Понькина Д. В., Мазова О. Л., 2013

М. В. Бударин

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

АДАПТИВНОЕ ПЛАВАНИЕ КАК ФОРМА РЕКРЕАТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО СПОРТА ДЕТЕЙ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ

Особенности занятий спортом детей с умственной отсталостью состоят в том, что им в силу специфики развития подходят определенные виды спорта, одним из таких является адаптивное плавание.

Ключевые слова: адаптивное плавание, детей с умственной отсталостью, рекреативно-оздоровительный спорт.

The features of sport children with mental retardation are that they due to the specifics of some suitable sports, one of these is the adaptive swimming.

Keywords: adaptive swimming, children with mental retardation, recreational and recreational sports.

Процесс демократизации любого общества неизменно вызывает повышенное внимание к наиболее социально не защищенным слоям населения, к которым, безусловно, относятся инвалиды и люди с ограниченными возможностями. Во многих государствах разработаны и внедрены в практику разнообразные программы и системы социального обеспечения детей-инвалидов, в которых особое внимание уделяется занятиям физическими упражнениями, эти же тенденции прослеживаются и в России.

В отечественной науке физическая рекреация изучается преимущественно в рамках теории физической культуры, последняя считается ее родовым понятием, обосновываясь тем положением, что наличие в словосочетании «физическая рекреация» слова «физическая» исходно ориентирует на сферу физической культуры, воздействие на состояние организма человека, т. е. на его биологическую основу. Но дело не только в словах-символах, описывающих материальные и идеальные реалии, сами по себе существующие дефиниции физической

рекреации еще ничего не предрешают, поскольку ни одно направление физической культуры не существует в готовой, замкнутой и неизменной форме, позволяющей точно охватить всю ее сущность, она является постоянно изменяющейся системой и в разных исторических, социально-экономических условиях может иметь разное дефинитивное значение, подчас опровергая то, что еще недавно признавалось безусловным.

По мнению В. М. Выдрина есть только один способ разрешения данного противоречия – регулярный критический пересмотр возникающих научных парадигм. В современных условиях пространство действия физической рекреации неизмеримо расширяется, она наполняется новым содержанием за счет новых научных фактов, полученных другими смежными науками, ее изучающими. Поэтому вполне справедливо рассматривать ее как междисциплинарную науку и считать основным родовым понятием рекреацию, а физическую рекреацию наряду с социальной, психологической, географической и другими одним из ее видов. Не утрачивая своего значения в восстановлении и оздоровлении организма человека, физическая рекреация в рамках рекреации наполняется новым содержанием, обогащается новыми функциями и рассматривается как многомерный феномен, область объективной реальности, в которой проявляется активность человека – двигательная, физическая, психическая, социальная. Восстановление организма человека, как традиционно считалось, – важная, но не единственная функция физической рекреации.

По мнению С. П. Евсеева, «содержание адаптивной двигательной рекреации направлено на активизацию, поддержание или восстановление физических и духовных сил, затраченных инвалидом во время какого-либо вида деятельности на профилактику утомления, развлечение, интересное проведение досуга и вообще на оздоровление, улучшение кондиции, повышение уровня жизнестойкости через удовольствие или с удовольствием».

Из этого определения вытекает ряд важных специфических функций адаптивной двигательной рекреации, отражающих ее сущность: гедонистическая функция; оздоровительно-восстановительная; развивающая; воспитательная и в определенной мере спортивно-оздоровительной функции.

Под влиянием занятий адаптивной двигательной рекреацией в сочетании с другими сферами жизнедеятельности инвалида расширяется круг общения и социальной активности, меняются интересы, мотивы, ценностные ориентации на роль физической активности, что, естественно, создает предпосылки к обретению социальной, психической, бытовой независимости, самоактуализации и интеграции в обществе. Таким образом, адаптивная двигательная рекреация осуществляет следующие социально важные функции: коммуникативную, социализирующую, интегративную. Выделение этих функций носит условный характер, так как их проявление воздействует на личность инвалида одновременно и комплексно, формируя характер, поведение, отношения с людьми, природой, обществом.

По своему содержанию адаптивная двигательная рекреация имеет много общего с рекреативно-оздоровительным спортом. Эта общность выражается в функциональных связях, имеющих сущностное, социальное значение. Объединяет эти два вида адаптивной физической культуры независимый самостоятельный выбор двигательной активности, исходящий из внутренней, сугубо личностной потребности самого человека и регламентируемой физическими и психическими возможностями, характером и глубиной нарушений функций организма. Средства, т. е. сами упражнения, могут совпадать в тех случаях, когда предметом двигательной рекреации являются конкретные виды спорта, например, занятия плаванием, бильярдом или волейболом. Основные отличия состоят в следующем. Обязательным атрибутом спорта, включая и рекреативно-оздоровительный, являются соревнования и целенаправленная подготовка к ним, предполагающая непрерывность, цикличность, волнообразность тренировочных воздействий, определенное соотношение общей и специальной подготовки, объема и интенсивности нагрузки и т. п., которые, в результате адаптации организма, должны привести спортсмена-инвалида к состоянию готовности для участия в соревнованиях. Занятия спортом имеют выраженный организационный аспект: расписание, место занятий,

относительно постоянный коллектив с определенными ролевыми функциями, правилами и требованиями. Работа проводится под руководством тренера, при участии врача и психолога, контролирующих состояние спортсменов-инвалидов.

В адаптивной двигательной рекреации, в отличие от рекреативно-оздоровительного спорта, занятия носят преимущественно самостоятельный характер, они могут быть организованными и неорганизованными, систематическими и эпизодическими, частично руководимыми и самостоятельными. В широком диапазоне могут варьировать используемые средства как в одном занятии, так и во временной перспективе. Рекреативные занятия не предполагают участия в официальных спортивных соревнованиях.

Одной из форм рекреативно-оздоровительного спорта стали занятия адаптивным плаванием, которые в основном носят спортивную направленность. Под патронажем российских и международных спортивных федераций и обществ инвалидов проводятся многочисленные соревнования, чемпионаты мира и Европы и др. по адаптивному плаванию. Но для того чтобы принять участие в различного рода соревнованиях, необходима длительная подготовка к ним, включающая корректировку методик занятий, подбор специальных упражнений и разработку специальной техники плавания с учетом индивидуальных возможностей и специфических ограничений занимающихся. Нагрузки в адаптивном плавании ниже, чем в спортивном плавании, особенно это касается ограничений по интенсивности занятий. Выбор средств и точное определение интенсивности упражнений зависят от характера нарушений слухового и зрительного анализаторов, опорно-двигательного аппарата и интеллекта занимающихся. Спортсменам-инвалидам требуется большее время для восстановления сил после тренировочных занятий, чем здоровым людям, так как одни и те же упражнения требуют от инвалидов больших психоэмоциональных и физических усилий.

Адаптивное плавание направлено на улучшение физического и психоэмоционального состояния людей на основе активного отдыха путем организации развлечений и досуга с использованием средств плавания и купания. Обычно используются самостоятельные занятия нерегулярного характера (плавание и купание в выходные дни, посещение аквапарков), которые проходят не чаще двух раз в неделю.

Основными задачами адаптивного плавания являются достижение и в дальнейшем поддержание желаемого состояния уровня здоровья, повышение качества жизни, профилактика заболеваний, связанных с возрастом и вредными воздействиями окружающей среды. Оптимальная нагрузка определяется многими факторами, например: необходимостью улучшения функциональных показателей либо их сохранением на достигнутом уровне, режимом привычной двигательной активности и образом жизни занимающегося и др.

Адаптивное плавание отличается от оздоровительного контингентом занимающихся. Если оздоровительным плаванием занимаются здоровые или практически здоровые люди, то адаптивным – люди, имеющие ухудшения в состоянии здоровья, которые можно исправить или компенсировать с помощью специально подобранных средств в водной среде. К средствам адаптивного плавания относят специальные упражнения, нацеленные на восстановление здоровья и физической работоспособности (профессиональной и бытовой), нарушенных в результате заболеваний (в первую очередь сердечно-сосудистой системы), а также после травм или перенесенных операций. Специальные средства адаптивного плавания дополняются средствами общеукрепляющего характера, направленными на оздоровление организма, развитие физических и волевых качеств, закрепление моторных навыков.

Нагрузки адаптивного плавания заметно превышают нагрузки, применяемые в оздоровительной тренировке, поэтому они используются для достижения более высокого уровня физической и плавательной подготовленности.

© Бударин М. В., 2013

М. В. Бударин

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

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО АДАПТИВНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИИ ДЕТЕЙ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ

Игра для детей имеет огромное значение как для их физического и психического развития, роль игр существенно возрастает для детей имеющих с умственной отсталостью, для них она выступает как форма адаптивной двигательной рекреации.

Ключевые слова: игровая деятельность, направленная игротерапия, дети с умственной отсталостью, адаптивная двигательная рекреация.

Game for children is of paramount importance for both their physical and mental development, the role of games increases significantly for children with mental retardation who have, for them it acts as a form of adaptive motor recreation.

Keywords: fun activities aimed igroterapiya, children with mental retardation, adaptive motor recreation.

Исследование значения игры для психического и физического развития, а также формирования личности детей с умственной отсталостью очень затруднено. Здесь невозможен чистый эксперимент просто потому, что нельзя изъять игровую деятельность из жизни детей и посмотреть, как при этом будет идти процесс развития.

Это нельзя сделать и по соображениям чисто педагогического характера и фактически, так как там, где из-за несовершенства организации жизни детей в дошкольных учреждениях у них не останется времени для самостоятельной ролевой игры, они играют дома, компенсируя этим недостатки организации жизни в детском саду. Эти индивидуальные, домашние игры имеют ограниченное значение и не могут заменить коллективную игру.

В своих работах Л. С. Выготский на первый план выдвигал проблему мотивов и потребностей как центральную для понимания самого возникновения ролевой игры. Указав на противоречие между рождающимися новыми желаниями и тенденцией к их немедленной реализации, которая не может быть осуществлена, он только поставил проблему, но не решил ее, так как в то время еще не было фактических материалов, дающих возможность решения.

В тоже время А. Н. Леонтьев в одной из наиболее ранних публикаций, посвященных дальнейшей разработке теории игры, выдвинутой Л. С. Выготским, предложил гипотетическое решение этого вопроса. Он пишет, что ребенок в ходе развития осознания им предметного мира стремится вступить в действенное отношение не только к непосредственно доступным ему вещам, но и к более широкому миру, т. е. стремится действовать, как взрослый.

Значение игры не ограничивается тем, что у ребенка возникают новые по своему содержанию мотивы деятельности и связанные с ними задачи. Существенно важным является то, что в игре возникает новая психологическая форма мотивов. Эльконин Д. Б. предполагает, что именно в игре происходит переход от мотивов, имеющих форму досознательных аффективно окрашенных непосредственных желаний, к мотивам, имеющим форму обобщенных намерений, стоящих на грани сознательности.

Таким образом, в игре возникает иерархия мотивов, где социальные мотивы приобретают более важное значение для ребенка, чем личные (происходит соподчинение мотивов). Кроме того, благодаря ролевой игре преодолевается познавательный и эмоциональный эгоцентризм.

Рассматривая действия ребенка в игре, легко заметить, что ребенок уже действует со значениями предметов, но еще опирается при этом на их материальные заместители –

игрушки. Анализ развития действий в игре показывает, что опора на предметы – заместители и действия с ними все более и более сокращается. Если на начальных этапах развития требуется предмет – заместитель и относительно развернутое действие с ним (этап материализованного действия, по П. Я. Гальперину, то на более поздних этапах развития игры предмет выступает через слово – название уже как знак вещи, а действия – как сокращенные и обобщенные жесты, сопровождающиеся речью. Таким образом, игровые действия носят промежуточный характер, приобретая постепенно характер умственных действий со значениями предметов, совершающихся в плане громкой речи и еще чуть – чуть опирающихся на внешнее действие, но приобретшее уже характер обобщенного жеста – указания.

В свете приведенных фактов игра выступает как такая деятельность, в которой происходит формирование предпосылок к переходу умственных действий на новый, более высокий этап – умственных действий с опорой на речь. Функциональное развитие игровых действий вливается в онтогенетическое развитие, создавая зону ближайшего развития умственных действий, что особенно актуально для детей с умственной отсталостью.

Также в ходе исследования игры было установлено, что всякая ролевая игра содержит в себе скрытое правило и что развитие ролевых игр идет от игр с развернутой игровой ситуацией и скрытыми правилами к играм с открытым правилом и скрытыми за ним ролями. Именно в игре происходит существенная перестройка поведения ребенка – оно становится произвольным, т. е. осуществляется в соответствии с образцом (независимо от того, дан ли он в форме действий другого человека или в форме уже выделившегося правила) и контролируется путем сопоставления с этим образцом как эталоном.

Ролевое поведение в игре, как это выясняется из анализа, является сложно организованным. В нем есть образец, выступающий как ориентирующий поведение и как эталон для контроля: в нем есть выполнение действий, определяемых образцом; в нем есть сравнение с образцом, т. е. контроль. Таким образом, при выполнении роли имеется своеобразное раздвоение, т. е. рефлексия. Конечно, это еще не сознательный контроль. Вся игра находится во власти привлекательной мысли и окрашена аффективным отношением, но в ней содержатся уже все основные компоненты произвольного поведения. Функция контроля еще очень слаба и часто требует поддержки со стороны ситуации, со стороны участников игры. В этом слабость данной рождающейся функции, но значение игры в том, что эта функция здесь рождается. Именно поэтому игру считают основой произвольного поведения.

В общей терапевтической процедуре для детей с умственной отсталостью игра была лишь вспомогательным средством, использовалась вместе с направляющими беседами, исследованием свободных ассоциаций и интерпретацией сновидений. Однако эти методы, требуя высокого уровня развития вербальных способностей и активного участия пациента в терапевтической процедуре, естественно, вызывали значительные трудности при применении к детям.

В отличие от М. Клейн, А. Фрейд считала, что детская терапия должна радикально отличаться от терапии взрослой. Она писала, что нельзя проводить терапию, отвлекаясь от тех домашних проблем, которые вызывают у детей эмоциональные нарушения. Такое утверждение неизбежно следовало из отличного от фрейдовского понимания развития ребенка.

Исследования М. Клейн и А. Фрейда положили начало терапевтической технике, известной теперь под названием «терапия игрой» (play therapy) или «детская психотерапия» (children psychotherapy), если используются только игровые методы.

По словам М. Д. Волберг, «игровая терапия не принадлежит к какой-то определенной школе психотерапии, каждый терапевт должен сначала овладеть этим особым языком ребенка, а затем объединить овладение терапевтическим инструментом с его собственной теоретической ориентацией».

Современные приемы, «инструмент» игровой терапии широко варьируют, например: 1) по степени, в которой терапевт считает необходимым быть активным (директивная и недирективная игротерапия); 2) степени, в которую родители включаются в процессе терапии (выделена специальная «family therapy» – семейная терапия); 3) количеству участников

(групповая и индивидуальная терапия); 4) количеству и составу игровых предметов и другого оборудования (игра в куклы, использование игрушек-полуфабрикатов, применение песка или глины, использование мозаики или рисования пальцами); 5) частоте игровых сеансов.

Весьма важным способом осуществления «принятия» ребенка является нейтральная позиция терапевта. Ему не следует не только проявлять неодобрения, но и воздерживаться от похвалы, одобрения, которые также ограничивают свободу ребенка.

Терапевту не следует привлекать ребенка в качестве участника игры. Ребенок должен делать только то, что соответствует его желаниям.

Предоставление возможности ребенку самостоятельно выбирать линию поведения. Акслайн подчеркивает, что в ходе терапии ребенок выбирает свой путь сам, а терапевт терпеливо следует за ним. Терапевт может руководить игрой только по просьбе самого ребенка, однако чаще всего он находится вне игры.

Отказ от форсирования терапии. В игровой терапии действует закон «готовности». Это означает, что ребенок тогда выражает свои чувства, когда он созрел для этого. Попытка форсировать этот момент приводит к «уходу» ребенка, к потере контакта с ним.

Представителем метода недирективной игровой терапии является также Ф. Аллен. Он считает, что сущность терапии – это те отношения, которые формируются между ребенком и терапевтом. Вся терапия понимается как особый, создающийся в процессе игры опыт взаимоотношений (*growth experience*), дающий ребенку возможность быть самим собой, осознать и использовать все свои возможности и способности. Конкретные методические приемы совпадают с указанными выше при разборе терапии Акслайн. Это и отказ от подавления активности ребенка, навязывания ему воли терапевта, и отражение его чувств путем повторения вопросов и действий. Вместе с тем Аллен в значительно большей степени, чем Акслайн, использовал вербальные контакты с детьми, почти совершенно отказываясь от интерпретации конструкций, содержания игры и ее речевого сопровождения. Он писал, что ценность бесед менее всего важна с точки зрения содержания, первостепенное значение имеет само разрешение говорить. Ребенок, которому разрешено высказывать свое мнение, получает право на самостоятельное участие в жизненных ситуациях.

Создание дружеских отношений с ребенком, предоставление ему свободы действий и высказываний является также необходимым условием этого метода игровой терапии. Однако основная характеристика директивного метода состоит в создании определенной стратегии терапии, в постановке конкретных задач при работе с ребенком. Эти задачи формулируются на основании наблюдений за спонтанной игрой ребенка, анализа истории болезни, бесед с родителями. В результате терапевт имеет дело с конкретными симптомами, специфическими затруднениями и конфликтами пациента в ходе приспособления к окружающей жизни.

В «облегчающей терапии» (*release therapy*), предложенной Д. Леви, терапевт заранее подготавливает необходимый игровой материал, создавая набросок, план игры, как бы предсказывая конфликтную ситуацию. Терапевт также выбирает главных действующих лиц. Ребенку предлагается, добавляя других персонажей и другие атрибуты по своему желанию, организовать тематическую игру. По мнению автора, такая игра помогает освободить ребенка от тревоги, различных страхов, которые связаны с травмирующим опытом.

В методе «активной игровой терапии» (*active therapy*), являющейся вариантом директивного подхода, предложенным Ж. Соломоном, игра ребенка также регламентируется созданными терапевтом ситуациями. Интерес ребенка к игре с этими игрушками и ситуациями стимулируется предложениями типа «давай представим, что...» или «давай поиграем, как будто...» Автор считает, что дети, оценивающие кукол злыми, агрессивными или негативистическими в игровых ситуациях, сами реагируют таким же способом в аналогичных жизненных ситуациях.

Прежде всего, заслуживают внимания выдвигаемые игротерапевтами соображения о дополнительных эмоциональных и личностных дефектах, возникающих из-за неадекватного отношения к детям с отклонениями в развитии. Они во многом совпадают с выдвинутой

Л. С. Выготским (1956) концепцией о ядерных симптомах и вторичных осложнениях развития аномальных детей. По-видимому, в процессе игротерапии создаются такие отношения с детьми, которые коррегируют и в какой-то мере препятствуют образованию вторичных дефектов развития.

Однако развиваемый специалистами по игротерапии подход, по-видимому, не вскрывает всего коррекционно-восстановительного потенциала игры. Терапевтическое значение игры нельзя ограничить лишь созданием условий для свободного выражения чувств. Игра оказывает значительно более важное воздействие на все детское развитие, являясь ведущей деятельностью, создавая зону ближайшего развития. Но вести за собой развитие может лишь полноценная деятельность. В тех же случаях, когда игра патологически искажается, она может фиксировать уже сложившиеся патологические черты развития и приводить к дальнейшему образованию нарушений развития.

© Бударин М. В., 2013

Н. В. Доронина, И. С. Козлов
Адыгейский государственный университет, Россия, Майкоп

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ У ДЕТЕЙ С ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ

У детей с церебральным параличом развитие двигательных функций нарушено, начиная с периода новорожденности. Важное значение имеют специальные упражнения по подготовке и развитию самостоятельной ходьбы, специальные корригирующие приемы по стимуляции реакций равновесия. Специфика упражнений дифференцируется в зависимости от формы ДЦП. В процессе проведения ЛФК с детьми, страдающими ДЦП, следует ориентироваться на ряд методических правил и особенностей.

Ключевые слова: ДЦП, нарушение двигательных функций, массаж, ЛФК, развитие двигательных навыков.

In children with cerebral palsy develop impaired motor functions, ranging from the neonatal period. Important are special exercises for the preparation and development of independent walking, special corrective techniques to stimulate the reactions of balance. Specificity of exercise varies depending on the form of cerebral palsy. In the course of physical therapy with children suffering from cerebral palsy, should be guided by a number of methodological rules and features.

Keywords: cerebral palsy, movement disorders, massage, exercise therapy, the development of motor skills.

Как свидетельствует опыт многих специалистов, наилучший эффект в реабилитационной практике при работе с детьми с ДЦП достигается при сочетании различных методов лечения и реабилитации: медицинских, психологических, педагогических

У детей с церебральным параличом развитие двигательных функций нарушено, начиная с периода новорожденности. В основе этих нарушений – запаздывание в угасании безусловных рефлекторных двигательных автоматизмов, среди которых наибольшее значение имеют так называемые позотонические рефлексы. При нормальном развитии к 3 мес. жизни эти рефлексы уже не проявляются, что создает благоприятную почву для развития произвольных движений.

Сохранение даже отдельных элементов позотонических рефлексов препятствует развитию произвольных движений. Поэтому при проведении лечебно-коррекционной работы необходимо избегать и предупреждать закрепление следующих неправильных поз и положений ребенка: в положении на спине избегать чрезмерного напряжения мышц-разгибателей шеи, рук и ног путем проведения специальных упражнений: согнув голову и спину ребенка производить медленные плавные покачивания, добиваясь снижения мышечного тонуса; в этом же положении избегать или корригировать асимметричное положение тела при повороте головы в сторону, предупреждая поворот головы и глаз в сторону разогнутых конечностей; в положении на спине при сгибании головы избегать сгибания рук и разгибания ног.

Важное значение имеет ранняя стимуляция развития двигательных навыков. Каждому ребенку назначается индивидуальный комплекс лечебной физкультуры в зависимости от возраста и формы заболевания. При развитии двигательных функций важно соблюдать возрастную закономерность их развития, поэтапно тренировать все виды двигательной активности: повороты, сидение с последующим вставанием на колени, а затем на ноги, положение на животе с последующим ползанием. Привлекая ребенка к активному выполнению движений, следует избегать его чрезмерных усилий, что приводит обычно к резкому повышению мышечного тонуса.

Важное значение в физическом воспитании ребенка с церебральным параличом имеют специальные упражнения, направленные на развитие манипулятивной функции рук. Развитие функции рук тесно связано с формированием общей и артикуляционной моторики. Известно, что ранней стадией общения является язык жестов. Тренировка функции руки имеет важное значение для развития психических и речевых навыков. Ребенка учат захвату и произвольному отпусканию предмета. При этом важно, чтобы ребенок схватывал предмет не мизинцем и безымянным пальцем, а, прежде всего, с участием большого, указательного и среднего пальцев. Для этого полезно проводить специальные упражнения, например, учить ребенка подносить ложку ко рту.

Ребенок с церебральным параличом затрудняется не только в произвольном захвате предмета, он не может его и произвольно отпустить, поэтому ребенка важно учить произвольному разжиманию кисти, а также переключению предмета из одной руки в другую.

Для развития дифференцированных движений пальцев используют различные предметы и игрушки, например, надавливание указательным пальцем.

Важное значение имеют специальные упражнения по подготовке и развитию самостоятельной ходьбы. Для этого ребенка следует обучить правильной вертикальной установке головы и туловища по отношению к опорной поверхности, умению перемещать центр тяжести на опорную ногу, равномерному распределению массы тела на обе ноги.

Необходимо развивать у ребенка спорность стоп и шаговые движения в разных исходных положениях: лежа на спине, сидя на детском стульчике, стоя.

Вначале ребенка обучают вставанию и ходьбе с поддержкой, при этом необходимо обратить внимание на правильное распределение центра тяжести тела и сохранение равновесия. С этой целью тренируют ходьбу с опорой на передвигающийся вперед утяжеленный стул, коляску с грузом, учат ходить в брусках и ходунках.

Важное значение имеют специальные корригирующие приемы по стимуляции реакций равновесия. Специфика упражнений дифференцируется в зависимости от формы ДЦП. Возможность стояния и ходьбы у детей с церебральным параличом зависит от степени поражения ног, развития контроля головы и реакций равновесия. Становление этих функций значительно затрудняется, если ребенок не может использовать руки для поддержки.

Кроме лечебной гимнастики, для подготовки ребенка к самостоятельному передвижению широко используются различные виды массажа. Классический лечебный массаж при ДЦП способствует расслаблению напряженных мышц и стимулирует функционирование ослабленных мышц. Используются различные приемы массажа: поглаживания, потряхивания, точечный и вибрационный. Терапевтическая эффективность пассивных движений повышается, если их подкреплять словесным указанием.

Все движения рекомендуется начинать с дистальных отделов конечностей, делать в медленном темпе по всем осям сустава.

Очень эффективны такие средства реабилитации как массаж и мануальная терапия.

Массаж, применяемый при ДЦП, значительно отличается от общеукрепляющего массажа и массажа, проводимого при соматических заболеваниях.

Главное отличие заключается в том, что при лечении ДЦП почти все приемы и методы воздействия лечебного массажа в основном направлены на нормализацию рефлекторной деятельности центральной нервной системы, в то время как обычный массаж в большей степени направлен на улучшение обмена веществ, метаболизма тканей и выведение шлаков из организма.

В лечении детского церебрального паралича наиболее эффективными являются следующие методики массажа: классический лечебный.

Ребенок с церебральным параличом нуждается в ранней комплексной лечебно-коррекционной работе. Наряду с лечебной физкультурой и массажем в большинстве случаев необходимы специальные ортопедические мероприятия (специальные укладки), этапные гипсовые повязки, различные приспособления для удержания головы, сидения, стояния и ходьбы (рамы-каталки, утяжеленная тележка, ходунки, палочки для ходьбы и др.).

Общими и обязательными принципами для всех методик ЛФК являются регулярность, систематичность и непрерывность применения лечебной гимнастики; строгая индивидуализация упражнений ЛФК; применение средств и форм ЛФК в соответствии со стадией заболевания, его тяжестью, возрастом ребенка, его психическим развитием; постепенное строго дозированное увеличение физической нагрузки.

В процессе проведения ЛФК с детьми, страдающими ДЦП, следует ориентироваться на ряд методических правил и особенностей.

Лечебная гимнастика должна быть направлена на развитие способности к произвольному торможению движения, уменьшение тонуса мышц, улучшение координации, пространственных представлений, точности движений, общей подвижности, обучение жизненно необходимым навыкам, освоение элементов трудовых процессов.

Следует иметь в виду, что «больной с двигательными расстройствами церебрального происхождения не только не может действовать, но он никогда не знал, как действовать». Поэтому очень важно вырабатывать у ребенка новые для него навыки и движения. С этой целью рекомендуются пассивные упражнения, при выполнении которых в центр поступают раздражения с многочисленных проприорецепторов локомоторного аппарата для улучшения дыхания; сегментарный, точечный.

Применение массажа у детей с ДЦП позволяет: 1) повысить работоспособность и выносливость мышц; 2) улучшить функцию суставов и связочного аппарата; 3) ускорить кровоток и лимфоток; 4) облегчить работу сердца; 5) понизить рефлекторную возбудимость мышц с повышенным тонусом; 6) стимулировать работу ослабленных, паретичных мышц.

Классический лечебный массаж выполняется с помощью приемов, которые обычно используются в практической работе: поглаживания, растирания, разминания, выжимания и др.

Для достижения расслабления при спастических состояниях мышц используются приемы поглаживания, потряхивания, катания, валяния. Спокойное поглаживание оказывает успокаивающее, обезболивающее действие. Более энергичное и глубокое поглаживание приводит к повышению нервной возбудимости.

Сегментарный массаж при детском церебральном параличе используют в основном для оказания рефлекторного воздействия на сегментарный аппарат спинного мозга через определенные участки кожи, рецепторы сухожилий, связок, мышц. Опосредованное рефлекторное влияние оказывается и на состояние центральных нервных структур головного мозга. При этом улучшается кровоснабжение и питание сегментов спинного мозга и массируемых участков мышц. Сегментарный массаж проводится вдоль позвоночника от крестцовых до шейных отделов включительно.

Метод точечного массажа является наиболее разработанным методом рефлекторного воздействия при детском церебральном параличе.

Для расслабления мышц, уменьшения патологической активности рефлексов или симптомов применяется тормозной тип точечного массажа. Воздействие может быть поверхностным, при котором выполняются вначале вращательные движения по часовой стрелке с постепенным суживанием площади массажа, и используется в основном прием поглаживания (50–100 раз) до появления ощущения тепла и общего успокоения, расслабления. Может проводиться и глубокое воздействие, при котором массажист начинает с легких поглаживаний по часовой стрелке (30–50 раз), затем, постепенно углубляясь, проводит растирание (20–30 раз).

В зависимости от формы заболевания, возраста ребенка изменяется дозировка нагрузки. При спастической диплегии и гиперкинетической форме заболевания занятия на тренажерах ориентировочно рекомендуется проводить кратковременно, не более 4–8 мин. При атонически-астатической форме – 14–20 мин, при гемипаретической форме – 10–12 мин. Чем старше ребенок, тем больше времени ему можно работать на механоаппаратах. По мере возможности следует занятия проводить в виде игр [1–5].

Библиографические ссылки

1. Бортфельд С. А., Розачева Е. И. ЛФК и массаж при детском церебральном параличе. Л. : Медицина, 1986.
2. Вербова А. Ф. Основы лечебного массажа. М. : Медицина, 2001.
3. Шенк Н. А. ЛФК и массаж при детском параличе школьников. М. : Просвещение, 1984.
4. Садофьева В. И. Рентгено-функциональная диагностика заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей. Л. : Медицина, 1986.
5. Спортивная медицина, лечебная физическая культура и массаж / под ред. С. Н. Попова. М. : Физкультура и спорт, 1985.

© Доронина Н. В., Козлов И. С., 2013

А. А. Дубов

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

НАЦИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ НА ПРИМЕРЕ СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ

Приведен пример рассмотрения темы национально здоровья на занятиях специальной медицинской группы как на практическом семинаре, так и в лекционной форме. Показаны истоки и смысл физической активности отклонение от героического в профанное необходимость возрождения традиций.

Ключевые слова: здоровье, народ, Родина, традиции, этнофункциональный подход.

Is an example of the topic of national health on employment as a special medical group at the workshop and in lecture form. Showing the origins and meaning of physical activity deviation from the heroic to the profane need to revive the tradition.

Keywords: health, people, homeland, traditions, ethnofunctional approach.

Название статьи звучит, казалось бы, бодро и научно, актуально и могло бы стать темой докторской диссертации, целым научным направлением или с поправкой научным институтом или даже министерством как в Китае. Там есть министерство национальной физической культуры.

Но не все так однозначно и мажорно. Практически каждое слово, образ здесь требует пристального душевного внимания.

Самое главное по смысловой нагрузке слово здесь – здоровье. Любое составляющее человеческой культуры изначально национально. Как и наше здоровье.

И только благодаря предательству своего (а забвение родного это то же предательство наследия) или благодаря внешней агрессии, например, информационной войне, появляются не просто общечеловеческие уроды абстракций, но монстры, разрушающие родную культуру, народ. Предают же, предатели, меняя осознанно или не осознанно свое на чужое, когда есть чужие интересы в информационной войне. Всегда есть силы, желающие справиться с русским духом и заполучить доступ к ресурсам Родины. Национальное здоровье это лишь рубеж, абстрактная очередная высота под очередным номером на пути к цели этих злых сил. Народ же подвергается геноциду, а если он еще нужен какое-то время для обслуживания нефтяных, газовых труб (по словам М. Тетчер нас надо уменьшить в 10 раз), то его остатки поработаются и ассимилируются, то есть уничтожаются как народ вместе с его национальным здоровьем. Но вперед врагам надо уничтожить, добить национальное здоровье народа, народов России.

Наступление ведется со всех сторон, но самое сильное это создание условий для саморазрушения. Само же не родное слово «национальное» довольно абстрактно, искусственно и имеет двойной смысл. Его у нас можно понимать и как естественное добровольное объединение народов под историческим лидерством русских с сохранением своих культур, либо как нам навязывает Запад – слом традиций и смешение этого лома в котле уничтожения индоевропейского наследия, под надзирательством жаждущего ресурсов Запада с его «Закатом Европы» и с ассимиляцией мусульманским населением. Поэтому слова «национальное здоровье» для нас это народное здоровье, а для них средство для создания условий самоуничтожения народов России.

Приведу иллюстрации. В Китае половина учебных часов в вузах по физической культуре отдана видам их национального психофизического наследия. Европейские виды спорта существуют, и в них Китай побеждает, но в таком именно контексте, что нами вообще не осознается, так как все сделано, что бы мы мыслили по-западному.

Вторая иллюстрация это дореволюционные и советские физкультура и спорт. Там в литературе и в практике эти институты были наполнены смыслами народной силы и здоровья, героического, а не профанного. Постоянно присутствуют образы русских богатырей, борцов. Победа на международных соревнованиях была, четко осознавалась самоосознавалась победой русского, советского народа (у которого опять же в основе русские богатыри и герои народов нашей страны).

В наше время специализации, все большего искусственно разграничения функций между социальными институтами уже казалось бы не выглядит странным утверждение – «спорт это здоровье». Спорт высших достижений уже давно широко признан как институт, калечащий человека, его здоровье. Разве можно назвать достижения «высшими», если они против человека. При этом никакого разумного объяснения таким жертвам нет. В мирное время портить себе здоровье это явное отклонение. На спорт высших достижений тратятся наши налоги, управленческие ресурсы. Создается вредоносный миф о том, что спорт однозначен полезен. Физическая же культура выступает в такой спортивно ориентированной модели как бледное приложение к спорту, несмотря на то что заявляется полезность физической культуры прежде всего для здоровья человека и общества. То же можно сказать о благих намерениях государства в отношении профилактической медицины. Постоянно заявляется о ее приоритете. Ведь предупредить легче, чем лечить. Но как всегда денег больше выделяется на оставшуюся часть, медицины, в значительной части высокотехнологичной и дорогостоящей. Чиновникам выгодно иметь дело с дорогими аппаратами. Они зачастую наживаются на этом. А простые люди им в этом смысле не интересны. Кроме того для эффективной профилактики нужны не столько высокие, например психотехнологии, а высокая духовность здорового образа жизни. А психотехнологии в этом случае приложатся. Исполком

Всемирного антидопингового агентства, по сути, разрешил спортсменам употреблять марихуану. Что это? Видимо высшая духовность продажного спорта высших достижений... Простым русским, российским людям этого не понять. Нет у нас такого высшего развития, хоть запад и сильно нам в этом помогает. Известен случай, когда вратаря отстранили от соревнования за его высказывание против гомосексуалиста. Этого нам тоже не понять. Но ведь физическая культура и спорт у нас скорее интегрируется в эту помойку, чем обращены к высшим народным смыслам. Более того известны высказывания наших высших руководителей о необходимости отказа от архаичных традиций и необходимости в то же время учиться у Голливуда. У нас Китай под боком. Если «слабо» учиться у самих себя, наших предков и дедов, то почему бы не поучиться у стремительно развивающегося соседа, сохраняющего свои традиции. Эти оздоровительные психофизические традиции – цигун, ушу и прочее использует как наш сосед – миллионы китайцев, занимающиеся организованно по утрам на площадях, так и миллионы людей в мире. Кто нам мешает вспомнить собственные русские (и наследие других наших народов) традиции и использовать и для себя и для желающих по всему миру. В то же время, есть данные о том, что не случайно собственные традиции хороши именно для породившего народа, в котором они сложились. Об этом доказательно говорит концепция профессора А. В. Сухарева и его научной школы. Речь идет об этнофункциональном подходе в воспитании и психотерапии. Более того, Индия наказывает у себя, пропагандирующих чужие традиции. В современной России считается возможным, если лица имеющие отношения к физической культуре и спорту курят, употребляют спиртное, более того один из высших руководителей страны с экрана нам показывает как он поздравляет молодежную сборную, предлагая молодым людям выпить алкогольный напиток. При этом алкоголь всемирной организацией здравоохранения признан наркотиком. Во истину, современные спорт и физическая культура в современной России это «мир» и «здоровье»... Как раз во время открытия олимпиады в Пекине западный мир развязал войну в Южной Осетии и убивал русских, российских миротворцев, осетинских, абхазских и других стариков и детей. Мне, как лечащему врачу, вспоминается случай, когда бывший чемпион мира по юношескому боксу (мой пациент) стал героиновым наркоманом. Если бы он был человеком, у которого за душой есть что-то кроме спорта, то он бы сочетал спорт с жизнью. Но когда нет веры, других глубоких знаний, любимых занятий, обязательств перед собой, родными, то сам по себе спорт это не панацея, скорее провоцирующий, например наркоманию институт. В современном же народе бытует миф что при, например, алкогольной зависимости спорт это чуть ли не единственная альтернатива. Если говорить о физической активности, то по статистике в десятки раз чаще люди физически активны на дачах, чем в спорте. И это не случайно. Наши предки еще недавно жили крестьянской жизнью, но физическая активность на дачах тоже вырождается. И радеть о здоровье и о физической культуре будет более правильно не в современной модели международных физкультуры и спорта, а в сохранении и развитии народной физической активности, народных практик типа любков, лажения, кулачных боев, традиционного сельского образа жизни (хоть и в домах, типа коттеджей), поддержки института семьи, а точнее рода. Поддержки, многодетности. Ведь в последнем случае физическая активность и любовь к труду на земле более будет востребована естественным образом, в случае трезвого образа жизни и любви к Родине, природе. Не стоит обвинять автора в том, что я призываю вернуться «в пещеры», против развития. Просто развитие не обязательно линейно и даже не спиралевидно, и вообще не факт, что время, прогресс, «достижения» цивилизации только улучшают нас. Оно, развитие, как это не странно способно быть разрушительным, причем преимущественно и необратимо разрушительным. Уничтожение природы, Земли, народов это уже страшно, но банальный факт. Русь, Россия, а сейчас и Китай, возможно, кто то, еще наполняли внешние формы своими содержаниями. Так Русь наполняла христианство язычеством, СССР олимпийское движение отечественным патриотизмом, богатырством, русским удалью, коллективизмом. И здесь главный смысл для здоровья и счастья это народное наполнение, а не абстрактная чужая форма. Никто нам не мешает чужие виды спорта просто использовать, если уж так хочется, но брать силу, здоровье именно

в своем наследии. Может сильному народу, человеку и не нужно будет в своем большинстве использовать заморский спорт и его виды, как это не странно. А на их место в значительной мере или полностью вернется своя, еще не расчлененная на институты физическая активность. И не факт, что это деградация. Скорее это возрождение лучшего и совершенного. Оторванные от земли, народной культуры, разведенные, малолетние, зачастую курящие и пьющие, западноориентированные, пусть и не осознанно лица, имеющие отношение к нашему предмету, особенно к управлению физической активностью по определению не способны вернуть здоровье народу, так как сами не здоровы в полноте понимания нашего народного здоровья.

© Дубов А. А., 2013

А. А. Дубов

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

ОТЕЧЕСТВЕННАЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА И ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Приведен пример рассмотрения темы национально здоровья, институтов связанных с физической культурой и физической активностью на занятиях специальной медицинской группы как на практическом семинаре, так и в лекционной форме. Показаны истоки и смысл русской телесности, физической активности отклонение от истоков, примеры целостности здоровых личностей и профессиональные, моральные нарушения, необходимость возрождения традиций.

Ключевые слова: здоровье, народ, Родина, традиции, телесность физическая активность, управленцы, специалисты физической культуры, спорта, ЛФК, врачи, зависимость, современность, субкультура, культура, община.

Is an example of the topic of national health institutions related to physical education and physical activity in the classroom as a special medical group at the workshop and in lecture form. Showing the origins and meaning of Russian corporeal, physical activity deviation from sources, examples of healthy individuals of integrity and professional, moral violations, the need to revive the traditions.

Keywords: health, people, homeland, tradition, physicality physical activity, managers, specialists of physical culture, sport, exercise, doctors, addiction, modernity, subculture, culture, community.

Целостность нашего древнего мира не предполагала искусственного разделения областей познания и деятельности, не предполагала и пресловутой психофизической проблемы. Сейчас же подобные разделения нам преподносятся большей частью официальной, академической науки как прогресс, развитие и достижение. Хотя это больше напоминает деление единого здания божественной Земли на коммунальные комнаты и даже на койко-места, койко-дни и койко-часы с целью их если не продать специально выращенному индивидуальному, коллективному потребителю подороже (включая нас с вами, общество, государство), то сдать подороже в аренду «расчлененку» – «свою» область знания и практики.

Даже сам язык, включающий такие слова как физическая культура, физическая активность довольно искусственен для нашего народа. Молодежь чаще говорит «физра», словно

желая сократить этот артефакт родного языка. Мы же лучше и чаще здесь будем употреблять слово «телесность», которое, у нас, почему то приватизировали философы и культурологи, телесно ориентированные психотерапевты. Это слово восходит к слову ствол. Это уже открывает связь со словом дерево, концептом «дерево-лес», разрабатываемым мной понятием «родовое здоровье» и образом – человек в роду как дерево в лесу. По последним исследованиям индийских ученых человеку необходимо не менее 250 дней жить в лесу.

Для объемности и иллюстрации обсуждаемого, хочется здесь сказать о моем отце и о других положительных и отрицательных примерах.

Дубов Александр Владимирович, врач, профессор, академик 83-х лет, работает до сих пор в НИИ Медицинских проблем Севера, выращивает самую раннюю картошку в крае. Он говорит, что когда он пишет монографию, то отдыхает от картошки, когда занимается картошкой (это происходит с марта по сентябрь), то он отдыхает от умственного труда и в результате – «я все время отдыхаю». Вот современный человек, живущий в традиционной телесности русских. Вспомним ныне живущих наших деревенских, таежных староверов, часть священников РПЦ, которые правильно живя, питаясь, двигаясь и живя с природными стихиями и Творцом в душе, показывают нам нашу традиционную телесность.

Что же нам предлагает наша наука и практика? Физруков от школьного до всероссийского масштабов? Конечно, среди них тоже есть личности, которыми можно гордиться, как Ириной Родниной, Татьяной Тарасовой и Анатолием Тарасовым, Юрием Власовым. Но значительная часть курит, пьянствует по праздникам и не только. Недавно мне рассказали, что школьный физрук обучая старшекласниц гибкости в упражнении «мостик» выговаривал им, что «в Советском Союзе секса не было». О какой культуре здесь можно говорить и о культуре тех лиц и институтов, вплоть до общества и государства, что допускают такое. Мало того, что это неуместно и вредно, но и по сути надо говорить, что мужские, женские традиционные отношения у нас описывались и должны описываться другими словами, образами, смыслами – например, миловаться, любить. И не быть сугубо грубо телесными, типа «заниматься любовью» в американском сленге, а в первую очередь это дело души и рода, а тело отдельного человека лишь их материальное воплощение. И желания тела не могут для человека быть определяющими без его души и рода, Творца. Только согласуясь внутренне с душой, родом, Творцом можно отдаваться желаниям тела. Это настолько тонко, что нужно быть воспитанным с детства в родном наследии, что бы это понять и исполнять на благо себе, роду и Творцу.

Физрук, врач, медсестра ЛФК, инструктор фитнеса в своей официальной ипостаси, теории и повседневности (если не брать их личность, вдруг вопреки всему целостную) и прочее (в широком смысле специалист, работающий в сфере физической культуры спорта и в пограничных областях) в нашем бытии чаще некое сниженное, подчиненное и вторично или третично и далее выхолощенное приложение к какому-то большому институту. Так физическая культура это слабая тень спорта высших достижений, где уродуется тело и подчас душа. Область ЛФК, спецмедгрупп это приложение к медицине, к физкультуре в образовании (вульгарно ориентированных на вульгарно телесного человека). Обычно фактические высшие цели специалистов и управленцев физкультуры и спорта это спортивные победы, снижение заболеваемости, собственная или групповая карьера, а не традиционное здоровье рода и народа. Здоровье же, даже в современном понимании, но компетентном понимании, по определению Всемирной Организации Здравоохранения далеко не исчерпывается отсутствием травм и заболеваний, а является состоянием полного душевного, духовного, социального и физического благополучия человека.

Может ли заниматься телесностью русских, россиян человек, не живущий на земле, не занимающийся сельским хозяйством, сам не здоровый, зависимый, не верующий, без полной семьи и с отсутствием детей или с малым количеством, возможно неадекватных отпрысков-эгоистов как минимум интернет-зависимых? Да запросто. Что и делается. Да, есть замечательные специалисты и люди, но согласимся, что редко кто подходит под все эти подобные критерии, вполне традиционного характера. Но такие критерии профессиональной пригод-

ности и не выдвигаются, тем более как обязательные к исполнению и если есть, то не исполняются. Пример – действие антитабачного закона вблизи спортивных, физкультурных, медицинских учреждений, где курят и будут курить безнаказанно как потребители «здоровых» услуг так и сами врачи, физруки и прочие «инженеры» человеческих душ и тел, если не считать наказанием известные последствия активного, пассивного курения. В Латвии же предлагают курение при детях приравнять к насилию над детьми. Любой из критериев, выдвинутый мной может вызвать сопротивление личностей специалистов, их учителей, государства и общества. Потому что они сами давно отошли от истоков традиционного здоровья. Вспоминаю, как мой начальник досадовал на то, что студенты курят рядом с кафедрой физкультуры, сам же «философски» дымил мне в лицо. На справедливый вопрос, а как же вы сами, это же пример для студентов, последовал ответ – я другое дело. Дни рождения физкультурников, врачей, день медицинского работника обязательно отмечаются со спиртным, которое считается ВОЗ наркотиком, а по медицинским критериям употребление раз в неделю объема спиртного, равного примерно бутылке пива, делает его потребителя уже пьяницей. Большой же объем закономерно приводит к алкоголизму первой стадии. Россия впереди планеты всей по алкоголизму, табакокурению, употреблению героина, подростковым самоубийствам. Всего сто лет назад мы же были на предпоследнем месте в Европе по употреблению спиртного. Такое развитие физкультуры, медицины и смежных областей явно не прогресс, но регресс, ведущий к вырождению, некому просвещенному, извращенному академическому геноциду потребителей физкультурно оздоровительных услуг. Важно отметить, что доля этих потребителей в десятки раз меньше, чем тех, кто физически активен на даче, приусадебном участке. Но в школах, институтах не воспитывают в традиционной культуре земледелия, в осознании его глубинного культурного, духовного смысла. В результате огромная армия дачников, кормящих русских, стареет, вымирает и замещается любителями шашлыков, пива, музыки, провоцирующей наркоманию и беспорядочный постсоветского секса.

Только возвращение к истокам по типу традиционных родовых, семейно-соседских общин способно сберечь здоровые силы русских и россиян. Конечно, речь идет не о сектах, а сохранении традиционной народной культуры, генофонда в таких, по началу, субкультурных по отношению к вырождающемуся населению образованиях. По миру и в России уже не мало таких поселений, терапевтических, реабилитационных общин с положительным опытом жизни. Ведь в институте Лесгафта, минобразе, минздраве, в низовых профессиональных сообществах своя субкультура. Но пока эта субкультура где беспомощна перед вырождением народа, где способствует ему...

Поэтому, ради родового здоровья и самого существования русских и россиян, мы можем только обратиться к той жизни, которая создала человека, род, народ и воплотить ее, по возможности, в современных условиях. Все деньги мира, президенты и правительства, все академики и академии бессильны в задаче сохранении и укреплении родового здоровья русских без культурного, духовного наследия русских (и других народов России) в области телесности. Это наследие должно жить в тех, кто его передает поколениям наших народов. То есть физрук, врач, его начальник, региональный краевой начальник, российский министр пусть идет в поле и там работает по 12–14 часов тяжелым крестьянским трудом хотя бы для начала весь отпуск. И каждый его день с женой непременно и с детьми от пяти человек, потом пусть идет в баню еженедельно и парится так, что в выпившем состоянии это смерть. Пусть в каждом дворе будет достаточно бань и русские вновь научатся париться. Пусть мы вновь запоем старинные русские песни, запляшем в русском многочасовом плясе и очистим этим душу и тело. Пусть выйдут к нам все эти благодетели в стенку на стенку и в кулачном бою. Ведь в некоторых странах Европы премьер-министр ездит на работу на велосипеде как простой гражданин среди простых людей. Пусть они вместе со мной и народом, выделив землю, которой много на Родине, рубят периодически избы ветеранам, молодоженам, многодетным семьям, перемежая труд песнями и плясками. Тогда сдохнут «вечные» жирные коты и крысы ЖКХ, строительного бизнеса и сама «вечная» для посттрадиционного общества жилищная проблема просто выгодная негодьям и преступникам. Физическая культура,

физическая активность? Да, раззудись плечо, скинь власть коррупции и всего заморского, нежить, бедность, малодетность, бездомность и хвори! Не нужны нам ваши физкультурно-спортивные кубки на пыльных полках в прокуренных коморках физруков и вино хоть в пластиковой отраве, хоть в золотых кубках, давай избу срубим, бычка вырастим, поле спашем и засеем, рыбу разведем и поймаем, песню споем, в схватке схватимся и чай со смородиной заварим на костре просторов Родины, род этим душевным продолжим, детей этому научим. Тело и душа запоют тогда песню и не соврать тогда, как мы это делаем сейчас своей современной жизнью.

© Дубов А. А., 2013

А. А. Дубов

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

ОТЕЧЕСТВЕННЫЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ

Приведен пример рассмотрения темы отечественного оздоровительного туризма и национально здоровья на занятиях специальной медицинской группы как на практическом семинаре, так и в лекционной форме. Показаны истоки и смысл видения объектов отечественного оздоровительного туризма на основе возрождения народных традиций.

Ключевые слова: здоровье, народ, Родина, традиции, отечественный оздоровительный туризм, Русь, образы русского мира, традиционные занятия, носители наследия.

Is an example of the topic of domestic medical tourism, and national health in the classroom as a special medical group at the workshop and in lecture form. Showing the origins and meaning of the vision of objects of national health tourism through the revival of national traditions.

Keywords: health, people, homeland, traditions, domestic health tourism, Russia, Russian images of the world, traditional occupations, native heritage.

Физическая культура в своих целях и в физической активности включает или смыкается с оздоровительным, экологическим и этническим, образовательным туризмом. Как и многие сферы современной отечественной жизни, отечественный оздоровительный туризм еще ждет своего звездного часа. Известно, что озеро Шира, в начале XX в. хотели купить США. Чехословакия активно, истощая его запасы, вылавливала омуля в Байкале. В наше время московские финансовые круги активно застраивают рекреационные зоны. Кроме нефти и газа у нас еще сохранились уникальные природные ресурсы в различных климатических и ландшафтных зонах. Но рассматривать природу без человека тоже было бы не совсем правильно. Иностранцы, включая профессоров, едут не просто, например, в Тыву, но к тывинским шаманам. Понятна специфичность и интимность такого не совсем обычного туристического познания самих основ жизни. Люди, это далеко не обезьянки из зоопарка и не музейные экспонаты. Только став частью мира человека обычая можно умом и сердцем познать этот, например оздоровительный обычай. Частички бесценного оздоровительного наследия еще можно отыскать (в этом есть свой смысл самостоятельных одиночных и групповых путешествий) буквально по всей территории России и бывшего СССР. «Лицом к лицу лица не увидать». Часто живущие у жемчужин природы и рядом с целителями не ценят это. Зато ценят это, приехавшие за тридевять земель, туристы. Так, живущие, например, у моря или Байкала, подчас, бывали там пару раз за свою жизнь. Краеведение, литература, история и другие

области знания должны воспитать детей и подростков и это воспитание будет способствовать развитию внутреннего туризма. Но, например, в ходе петровских и первых советских западных экспериментов не раз уничтожалась такая самая развитая в мире исторически русская, безусловно, оздоровительная отрасль сельского хозяйства – пчеловодство. Традиционное сельское хозяйство Руси и России оздоровительно по своей природе и по факту. А ведь специфические традиционные занятия народов являются одним из привлекательных объектов оздоровительного и смежных с ним направлений туризма. Русь, Россию представляли как сборище носящих лапти лапотников, дикарей бьющих себя ветками в бане, имеющих простую еду – щи, борщи, каши, репу, квашенную капусту, моченые яблоки, носящих не ту обувь, одежду, пьющих не те напитки – «суконный, посконный, квасной патриотизм». При этом западники осмеивали то, что только сейчас отечественные и западные ученые оценивают как очень полезное для здоровья и что становится сейчас «писком» оздоровительной моды и повседневности и все это просится в программы оздоровительного этнического туризма.

Со времен крещения Руси, никоновских, петровских реформ и далее было сделано все, чтобы родное стало чужим, пусть подчас и по невежеству как внешних, так и доморожденных новаторов. Это похоже на запуск программы самоуничтожения, как это бывает при крайне тяжелых заболеваниях. И, безусловно, есть силы в мире, которые бы хотели отвлечь нас от наших ресурсов, либо заполучить наши оздоровительные и вообще жизненные ресурсы типа сибирских рек и Байкала, лесов Сибири и Дальнего Востока. В то время, когда есть задачи возрождения, развития родной культуры больше половины жителей России курят, употребляют алкоголь. Но ведь «только трезвая Россия станет великой». В том числе великой туристической державой. Кому нужно ехать далеко, тратить время, деньги, даже пользоваться современными видами транспорта, если тебя, твою беременную жену, детей, там будут окуривать и в городах и в таежных избушках? Не говоря, о том, какой сервис может предоставить такой не народ, а подчас просто население. И какому местному, зависимому от табака, алкоголя, других наркотиков охота достигать наивысших вершин оздоровления? Вспоминается, как я был в поездке по горному Алтаю и останавливался на краевой туристической базе юных туристов, находящейся на берегу Катуня. Про статус этой базы я, кажется, не узнавал. Помню лишь, то что, мне сказали, что тут любят приезжать выпивающие компании. Работники базы говорили, что «туристов» привлекает возможность на природе, благодаря чистому воздуху, особой энергетике и красоте выпить большее количество алкоголя до того как их начнет рвать.

Другой пример. Известный в Сибири и мире фестиваль этнической музыки привлекает десятки тысяч участников. Там звучит и оздоровительная тема, но она тонет в пьянстве местной и приезжей молодежи. Когда была идеология, Шушенский район, где проходит сейчас этот фестиваль, процветал. Когда сейчас любая идеология убрана из Конституции, когда национальную идею на высшем руководящем уровне свели к идее обогащения, а точнее отъема ресурсов друг у друга, когда по факту надо грабить награбленные природные ресурсы, либо плоды труда наших славных отцов и дедов. В этих условиях не приходится говорить о процветании национального, народного оздоровительного туризма как вида психофизической активности и физической культуры. Замечательный этнографический музей в Шушенском при достаточной политической воле мог бы стать очагом трезвого духовного и даже экономического возрождения района, края и всей Родины.

Была передача центрального телевидения. Немецких малолетних преступников отчаялись уже перевоспитывать их профессора своими заморскими методиками и отправили на перевоспитание ради эксперимента в деревню в омскую область. В большинстве случаев замысел удался. Естественные природные условия и условия народных отношений сработали, конечно, лучше чего-либо искусственного. Русская природа, русская деревня, русские люди в своей естественной природной и народной, бытовой и трудовой среде оказались целительными, то есть, возвращающими целостность разрушенного благами западной цивилизации мира подростков. Только встает вопрос – кто сохранит сам этот целительный мир... Чтобы сохранять его важно понять его смысл и незаменимость.

Творец русов это изначально Род с рожаницами. Где еще такую целостность, такое здоровье духовного, личного, общественного, родо-семейного, мужского и женского можно найти? В этих словах, образах и есть внутренний смысл дела (в нашем случае дела оздоровительного отечественного туризма) или как говорят по-западному – миссия предприятия. Наши природа, климат, традиционные городская, деревенская культура, повседневность, люди, язык наполнены родо-семейными смыслами красоты, счастья, здоровья, любви.

Само слово здоровье, точнее здравие, имеет корень здрав, что близко к корню древ. И есть исследования, на тему связи внутреннего смысла образа здоровья с образом леса, точнее с культурным концептом «дерево–лес». По этим исследованием рус живет и здравствует в роду, как дерево в лесу. А как? Надежно – потому что в лесу дереву надежней, чем в одиночестве, там, если выйдешь из строя, тебя всегда заменят «боевые» товарищи и отпрыски рода. И дерево и лес крепки, красивы, могучи, сильны, прочно стоят на земле и тянутся к небу. Тема эта огромна. Здесь нужна не книга или собрание сочинений, а целая библиотека.

Обратим внимание, что это все значит, например, для оздоровительного туризма России, Украины, Белоруссии. Хотя, тема даже всего туризма узка по отношению к теме родо-вого здоровья русов и русских.

Так вот, это значит, что наши ресурсы кроме привычной ценности имеют глубинный смысл. Ведь, если экскурсовод будет видеть, верить и доносить так до туристов образ каждого дерева, каждого леса, деревни, города, дома, образ каждой вещи, объекта и события, образ народа, родов, человека, мужиков, баб, парней, девок, детей, то многие будет поглощены, очарованы, развиты и даже оздоровлены этим. Захочется познавать и познавать древность, ее духовные, исторические здоровые корни и древность в современности во всех уголках и временах русского мира.

© Дубов А. А., 2013

В. П. Зайцев

Харьковская государственная академия физической культуры, Украина, Харьков

НАУЧНЫЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ СТУДЕНТОВ

Рассмотрены научные, учебные, методологические аспекты проблемы физической рекреации студентов в условиях кафедры медико-биологического направления в физкультурном высшем учебном заведении. Показана суть физической рекреации и ее особенности в различных условиях и обстоятельствах. Разработаны методологические подходы и приемы физической рекреации студентов в зависимости от профессионального, психологического, социального и физического здоровья.

Ключевые слова: студент, высшее учебное заведение, физическая рекреация, наука, проблемы, активный отдых.

The scientific, educational, methodological aspects of problems of physical recreation students are considered in the department of biomedical direction in the athletic higher education institution. Shown are the essence of physical recreation and its features in a variety of conditions and circumstances. The methodological approaches and methods of physical recreation students are developed, depending on the professional, social and physical health.

Keywords: the student, the higher education institution, physical recreation, the science, problems, the active rest.

Физическая культура в высшем учебном заведении является одной из неотъемлемой части формирования профессиональной культуры личности современного специалиста и системы гуманистического воспитания студентов. Как учебная дисциплина, она обязательная для всех специальностей. В основе учебно-воспитательного и научного процессов в вузе лежит комплексный и системный подход образования, воспитания и профессиональной подготовки специалистов.

Физическая рекреация – разновидность физической культуры. И то, что относится к физической культуре, прямо или косвенно касается физической рекреации. В настоящее время среди проблем физической рекреации, стоящих в образовательном и научно-исследовательском пространстве высшего учебного заведения, немаловажное значение занимают аспекты восстановления, формирования, укрепления и сохранения здоровья студентов. Ведь их учебный и методический процесс предъявляет к ним и к профессорско-преподавательскому коллективу повышенные требования. В реализации таких мероприятий ведущее положение занимает физическая культура, а именно: использование ее средств, форм и методов.

К основным средствам физической культуры относятся: физические упражнения, двигательные режимы, естественные факторы природы, массаж, трудотерапия и механотерапия. Формы занятий включают: утреннюю гигиеническую гимнастику, вечернюю гимнастику, лечебную гимнастику, дозированная лечебная ходьба, тренировочная ходьба по ступенькам лестницы на этажи, оздоровительный бег, терренкур, дозированная ходьба на лыжах, дозированные плавание и езда на велосипеде, самостоятельные занятия физическими упражнениями и другие. Все эти занятия можно проводить: индивидуально, малогрупповым (4–6 человек) и групповым (12–15 человек) методами [1–4].

Следует отметить, что заболеваемость взрослого населения Украины, в том числе и среди студентов, является высокой и постоянно увеличивается. Все это вызывает тревогу и озабоченность в сфере работников физической культуры, здравоохранения, образования и науки. Актуальность проблемы усиливается еще и тем, что ее разрешение требует повседневного наблюдения и индивидуализации учебных программ по формированию физической культуры личности студента, укреплению и сохранению его здоровья, а также их коррекции во время теоретических, практических, лабораторных учебных и внеучебных занятий. Важное место в этом занимают вопросы здоровья, активного и пассивного отдыха как студентов, так и преподавателей [2; 5–7].

При наличии многочисленных исследований по разработке педагогических подходов в теории, практике физической рекреации и оздоровительных мероприятий все же следует отметить, что практически нет работ, касающихся исследования современного комплекса медико-биологического и педагогического подходов, а также использование методов управления кафедрой здоровьесберегающих технологий физкультурного вуза, направленного на формирование физической культуры личности студента посредством ее средств, форм и методов.

Недостаточная исследовательность и разработанность в вопросах улучшения эффективности творческой деятельности преподавателей кафедры и практическими аспектами ее деятельности, важность их разрешения в новых социально-экономических условиях, определили актуальность, цели и задачи настоящего исследования.

В связи с изложенным поставлена цель: определить степень научной разработанности физической рекреации, а для этого сформулированы задачи:

- изучить литературные источники отечественных и зарубежных авторов по данной проблеме;
- раскрыть сущность обоснования физической рекреации для студентов;
- разработать научно-методические подходы к проблеме физической рекреации.

Для чего проанализировали деятельность кафедры в 2006–2012 гг. в области физической рекреации, ее медико-биологическую и педагогическую документацию, журнальные статьи, монографии и учебные пособия, опубликованные за этот промежуток времени, и творческие связи как за рубежом, так и в Украине.

Профессорско-преподавательский коллектив кафедры – это объект социально-педагогического управления и может рассматриваться в виде социально-педагогической структуры в процессе динамического наблюдения. А структура коллектива – это преподаватели, аспиранты, учебно-вспомогательный персонал и студенты, среди которых отношения, взаимоотношения и связи между ними, выражаются в том виде, в каком они функционируют в настоящее время. Их динамический мониторинг отражает действия, отношения и связи коллектива со студентами в их изменении в течение длительного времени.

Исходным направлением в деятельности коллектива кафедры считается формирование физической культуры личности студента и обеспечение психофизической готовности его к будущей профессиональной деятельности. А выполнение данного формирования зависит от уровня управления и деятельности руководства, структуры педагогических функций каждого преподавателя и сотрудника кафедры, от характера педагогических знаний, личностных интересов коллектива в целом и студентов, в частности, а также от отношений между ними. В то же время работ, посвященных валеологическим и рекреационным исследованиям по данному направлению, совсем мало, особенно по методологическим аспектам социальной оптимизации обучения студентов. За основу теоретико-методологических и социологических исследований были использованы классические разработки [8–12].

В настоящее время становится все более явным, что классическая модель занятий физической рекреацией в вузе не всегда отвечает современным требованиям общества. Многие ученые, врачи и педагоги считают, что настала пора искать новые пути педагогических, медико-биологических и философских взглядов на проведение таких занятий по физической рекреации, которые формировали бы у студентов новые концепции образовательного процесса, осуществляли поиски научного познания, разрабатывали бы свои авторские программы профессионального, социального и физического здоровья [7; 13–15].

Проблема оценки повышения уровня управления физкультурно-оздоровительной деятельности студентов является важной проблемой в физической культуре и спорте вообще и во учебно-педагогическом процессе, в частности, и нуждается в изучении, обобщении и разработке мотивационных учебно-педагогических программ, направленных на формирование физической культуры личности студента, на обеспечение его здорового образа и спортивного стиля жизни.

Многочисленные исследования подтверждают положительное влияние занятий физической рекреацией на организм студентов и повышение их успеваемости в учебе. Однако работ, касающихся медико-биологических и педагогических воздействий физической культуры на студентов непосредственно в процессе физкультурно-спортивной деятельности, занятий физическими упражнениями, учебно-тренировочных занятий во время учебного процесса, соревнований, очень мало. В этом плане нужны научно-методические разработки, которые были бы направлены:

- на развитие физических и интеллектуальных способностей студентов, позволяющих преодолеть проблемы, стоящие перед ними в этот период времени;
- формирование характера и нравственных ценностей в студенческом и педагогическом коллективах, а также адаптация их к учебным педагогическим процессам;
- повышение образованности в своей будущей специальности, в вопросах физической подготовленности, спортивных достижений и их самореализации.

Разрешение данных разработок способствовало бы улучшению управлением процессами формирования физической культурой личности студента и формирования профессионального, психологического, социального и физического здоровья студентов.

В связи с увеличением заболеваемости населения Украины вообще и студентов вузов, в частности, а также недостаточностью разработанных мер, а в некоторых случаях отсутствием их, по предупреждению ее роста, назрела необходимость изучить такое явление на примере Харьковской государственной академии физической культуры в условиях функционирования кафедры здоровьесберегающих технологий. Поиск путей разрешения проблемы привел по сути дела к отсутствию использования валеологических, рекреационных и социологических исследований в образовательном пространстве вуза по физической культуре

и студенческому спорту. Особое место в решении данной проблемы должно занимать управление творческой деятельностью как преподавателей, так и студентов, направленных на формирование физической культуры личности и соблюдение ими здорового образа и спортивного стиля жизни.

Обычно объектом исследования в вузе может быть учебно-педагогический и научно-исследовательский процесс по дисциплине «Физическая рекреация студентов» и работа педагогического коллектива кафедры с точки зрения медико-биологического и методологического подхода, направленного на приобщение их к здоровому и спортивному стилю жизни, на укрепление их здоровья, формирование физической культуры личности студентов физкультурного вуза. В то же время предметом исследования являются валеологическое и рекреационное управление учебно-педагогическим процессом и творческой активностью студентов на основе формирования их физической культуры. В связи с изложенным, необходимы исследования в физической рекреации по разработке теоретических и научно-методических положений и рекомендаций по эффективности управления процессами формирования физической культуры личности студента, занимающегося в физкультурном вузе и в новых социально-экономических условиях. А для решения поставленной проблемы может быть сформулированы и решены следующие положения.

1. На основании анализа литературных источников отечественных и иностранных авторов и собственного наблюдения предложить изучить теоретико-методологическую направленность с точки зрения врачебно-педагогического мониторинга физической рекреации студентов в физкультурном вузе, определить особенности их формирования с помощью средств, форм и методов физической культуры с учетом естественных природных факторов.

2. Исследовать и обосновать социально-методические и организационные подходы при проведении занятий по дисциплине «Физическая рекреация» и учебно-тренировочных занятий студентов, занимающихся в спортивных кафедрах вуза.

3. Раскрыть три основные функции рекреации: медико-биологическую, социально-культурную и социально-экономическую.

4. Обосновать, разработать и составить авторскую программу психологического, физического и социального здоровья студента физкультурного вуза.

5. Разработать валеологическую и рекреационную модель по управлению формированию физической личности студента физкультурного вуза.

Однако, при выполнении предложенных положений, гипотеза исследования может заключаться в том, что управление учебно-методическими процессами физической рекреации студентов будет наиболее эффективным лишь тогда, когда:

– врачебно-педагогические, научно-методические технологии в учебном процессе и вне его будут составлять единый комплекс в образовательном воспитании студентов;

– выявлять специфику рекреационного управления педагогическими процессами в формировании физической рекреации студентов в новых социально-экономических условиях;

– реализация их будет выполняться в условиях гуманизации и индивидуализации в образовательном и научно-исследовательском пространстве высшего учебного заведения;

– врачебно-педагогический и научно-исследовательский процессы должны проходить на фоне формирования, восстановления, укрепления и сохранения здоровья студентов.

Теоретико-методологической базой каждого исследования, как известно, являются теория управления коллективом, теория и методология выбора системного подхода к принятию решений, использование врачебно-педагогических методов и приемов, рекомендованных отечественными и иностранными авторами. При обследовании и исследовании должны быть использованы общие методы научного познания: динамическое наблюдение, обобщение, анализ, синтез, сравнение, моделирование врачебно-педагогических процессов, принципы дополнительности и синергетики, экспертные и мониторинговые оценки. Кроме того, следует использовать законодательные и инструктивно-методические документы ведомств физической культуры, образования, здравоохранения, науки, кафедральные первичные документы и другую врачебно-педагогическую документацию.

Методика исследования должна основываться на изучении, обобщении анонимных статистических карт, заполненных студентами, учебно-педагогического опыта профессорско-преподавательского коллектива кафедры, генерации новых идей и апробации полученных результатов в спортивном комплексе вуза. А как быть с эмпирической базой исследования? Теоретической основой методологического исследования должны быть научные труды отечественных и иностранных авторов по философии, педагогике, физической культуре и спорту, здоровому образу жизни, биологии, социологии и медицине. В таких трудах они с различных точек зрения и технологических подходов изложили социально-культурные аспекты поведения, действия студентов и преподавателей как в учебный период времени, так и вне него.

Для научных учебных исследований следует изучить и использовать труды ученых, педагогов и врачей: Г. Л. Апанасенко, Т. Ю. Круцевич, Е. Н. Приступы, В. И. Добренькова, В. Н. Платонова, О. Н. Ждановой, С. И. Крамского, Л. Г. Шахлиной, С. С. Ермакова, М. М. Булатовой, О. В. Пешковой, В. А. Кашубы, Л. Я. Чеховской, В. М. Дутчака, В. И. Ильинича, В. К. Бальсевича, Л. И. Лубышевой, В. М. Выдрина, В. П. Зайцева, А. С. Бондарь, А. В. Лотоненко, Г. Г. Онищенко, В. Р. Кучмы, И. И. Брехмана, В. В. Колбанова и других.

Эмпирической базой исследования могут быть материалы проведения самостоятельного опроса студентов, анонимное анкетирование, изучение опыта по управлению творческой деятельностью кафедры, ее документация. При сборе материала, его обобщении и анализе информации могут применяться следующие методы:

- анкетный опрос студентов высшего учебного заведения;
- интервьюирование студентов, прошедших анкетирование;
- континент-анализ тематических сочинений студентов;
- экспертные оценки специалистов по физической рекреации, лечебной физической культуре, психологии, здоровому образу жизни, физической культуре и спорту;
- материалы врачебно-педагогических исследований, проведенных отечественными и иностранными авторами;
- качественная статистическая и количественная обработка системного анализа собранных материалов проведенного исследования.

Исследования, обобщения и обработка материалов проводились в течение 6 лет в соответствии с поставленными целями и задачами на базе кафедры физической реабилитации и здоровьесберегающих технологий Харьковской государственной академии физической культуры.

На наш взгляд, новизной исследования по физической рекреации могут быть:

- обоснованный врачебно-педагогический, учебно-методический и научно-исследовательский комплекс, направленный на формирование личности физической культуры студентов, занимающихся в условиях кафедры;
- основные принципы и разработки по принципиальной схеме формирования организационной структуры управления учебно-педагогическим процессом студентов, по их физическому воспитанию в условиях кафедры;
- обоснованный методологический подход процесса физической рекреации студентов, направленный на формирование их оздоровительной культуры средствами, формами и методами физической культуры на фоне естественных природных факторов.

Составленная авторская программа профессионального, психологического, социального и физического здоровья студентов с учетом активного и пассивного отдыха, занимающихся в условиях кафедры, должна быть внедрена в практику и в учебный процесс.

Таким образом, можно сделать следующие выводы.

1. В основу модели физического воспитания студентов, занимающихся в физкультурном вузе, вложен принцип преемственности и непрерывности в течение всего периода обучения по физической культуре и спорту с учетом целенаправленного управления врачебно-научно-педагогическим процессом по формированию, восстановлению, укреплению и сохранению здоровья студентов. Эффективность предложенной модели по формированию физической культуры личности студента по дисциплине «Физическая рекреация» достигает

ся в комплексе проводимых педагогических, медико-биологических, реабилитационных, рекреативных, социальных и государственных мероприятий, подчиненных единому образовательно-воспитательному процессу.

2. Научная и практическая значимость исследований заключается в комплексном процессе формирования физической культуры личности студентов и рекомендаций, отраженных в работах, даст возможность уточнить врачебно-педагогическую деятельность в образовательном и научно-исследовательском пространстве вуза по физической рекреации в новых социально-экономических условиях, а также в оздоровительную программу по их составляющей, как авторская программа здоровья студента.

3. Использование предложенных мероприятий по управлению медико-биологическому и социально-педагогическому подходам в формировании физической рекреационной культуры личности студентов расширяют наши понятия о влиянии инновационных технологий на психофизиологические особенности студентов, их физическое развитие, физическую и психическую подготовленность. Эффективность предложенных технологий во многом зависит от комплекса применяемых средств, форм и методов физической рекреационной культуры на фоне естественных природных факторов в режиме учебного и внеучебного времени.

4. Проведенные исследования доказывают целесообразность применения положений по врачебно-педагогической, организационно-методической и научно-исследовательской деятельности на кафедре в вузах физкультурного профиля и использование полученных результатов исследования при подготовке специалистов [16].

Библиографические ссылки

1. Виленский М. Я. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья // Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. М. : Гардарики, 2003.

2. Зайцев В. П., Крамской С. И. Формирование оздоровительной культуры студентов в специальном учебном отделении. Белгород : Изд-во БГТУ, 2003.

3. Современные проблемы рекреации в высшем учебном заведении : монография / В. П. Зайцев, Н. А. Олейник, В. К. Гостищев и др. Харьков : ХГАФК, 2010.

4. Фізична рекреація: навч. посібник / Е. Н. Приступа, О. М. Жданова, М. М. Линець та ін. Л. : ЛДУФК, 2010.

5. Галкин Т. П. Социология управления: от группы к команде: учеб. пособие. М. : Финансы и статистика, 2001.

6. Гонгарчук С. В. Социальные проблемы формирования санитарно-гигиенической культуры студенческой молодежи : монография. Белгород : Изд-во БГТУ, 2003. – 118 с.

7. Румба О. Г. Системные механизмы регулирования двигательной активности студентов специальных медицинских групп : монография. Белгород: ЛитКараВан, 2011.

8. Основи діагностичних досліджень у фізичній реабілітації : навч. посібник / Т. В. Бойчук, М. Г. Голубева, О. С. Левандовський, Л. І. Войчишин. Л. : ЗУКЦ, 2010.

9. Железняк Ю. Д., Петров П. К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учеб. пособие. М. : Академия, 2002.

10. Физическая рекреация в условиях современной цивилизации : учеб. пособие / В. П. Зайцев, Н. А. Олейник, В. К. Гостищев и др. ; под ред. В. П. Зайцева. Харьков: ХГАФК, 2012.

11. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта : учеб. пособие. М. : Академия, 2001.

12. Мазур Ф. Ф. Соціально-економічні умови розвитку рекреаційної індустрії: навч. посібник. Київ : ЦНЛ, 2005.

13. Бондар А. С. Менеджмент рекреаційно-оздоровчої роботи : навч. посібник. Харків, 2010.

14. Гогунев Е. Н., Мартьянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие. М. : Академия, 2000.

15. Дмитриев С. В., Воронин Д. И., Кузнецов В. А. Обучение двигательным действиям студентов факультета физической культуры: теория, технология, инновационное педагогическое моделирование : учеб. пособие. Нижний Новгород : НГПУ, 2009.

16. Фоменко Н. В. Рекреаційні ресурси та курортологія: навч. посібник. Киев : ЦНЛ, 2007.

© Зайцев В. П., 2013

В. П. Зайцев, С. В. Манучарян, И. А. Федяй

Харьковская государственная академия физической культуры, Украина, Харьков

ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАБЛЮДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ЗА СТУДЕНТАМИ-ФУТБОЛИСТАМИ

Представлены результаты обследования студентов-футболистов: расспрос, осмотр, перкуссия, аускультация, пальпация, а также антропометрические измерения, функциональные пробы, показатели которых изложены в таблицах. В то же время предложена план-схема здоровья студентов, которые занимаются футболом.

Ключевые слова: высшее учебное заведение, студенты-футболисты, обследование, антропометрия, функциональные пробы.

The paper presents the results of a survey of students-players: questioning, inspection, percussion, auscultation, palpation, and anthropometric measurements, functional tests, results of which are set out in the tables. At the same time, the proposed plan diagram of the health of students who play football.

Keywords: university, students, football players, examination, anthropometry, functional tests.

Важным аспектом в развитии современного футбола является его омоложение и возрастание физических нагрузок. Естественно, необходима разработка мероприятий, направленных на медико-биологическое обеспечение юных спортсменов, повышение их работоспособности и достижение ими высокого спортивного мастерства. Рост их спортивных результатов зависит и от того, в какой мере будут раскрыты дополнительные функциональные возможности организма. Существенную помощь в этом оказывают врачебно-педагогические наблюдения (ВПН), выполняемые до, во время и после учебно-тренировочных занятий [1].

Каждый взрослый индивид, как социальная единица, может быть охарактеризован в трех основных аспектах:

- социально-психическом (психика, интеллект, жизненная установка);
- органическом, или физиологическом (морфо-функциональные особенности организма, обеспечивающие его выживаемость в изменяющихся условиях внешней среды, возможность целенаправленных действий, в том числе связанных с трудовыми процессами);
- половом (характеристика способности к продолжению рода). Информация о развитии субъекта в каждом из указанных аспектов дают валидные (информативные) показатели, характеризующие или сам процесс развития, или тот конечный результат, который является итогом этого процесса [2].

Хотя эти изречения написаны более 25 лет тому назад, но они актуальны и до сих пор.

В связи с изложенным поставлена цель обследовать и проанализировать результаты врачебно-педагогических наблюдений за студентами-футболистами во время учебно-тренировочных занятий. А для этого сформулировали следующие задачи:

- 1) изучить литературные источники по данной проблеме;
- 2) провести обследование студентов-футболистов, используя при этом педагогические, медико-биологические и клинические методы исследования;

- 3) разработать и предложить план-схему здоровья студентов, занимающихся футболом.

Для выполнения поставленных цели и задач использовали: расспрос, осмотр, перкуссию, аускультацию, пальпацию, антропометрические измерения, функциональные пробы и тесты, собеседования с преподавателями и студентами, анонимное анкетирование, а также педагогическую и медико-биологическую документацию.

В 2012 году нами было обследовано 19 студентов, занимающихся футболом, на базах кафедр физической реабилитации и здоровьесберегающих технологий, футбола и хоккея Харьковской государственной академии физической культуры. По возрасту распределились: 18 лет – 3 (15,78 %) студента, 19 лет – 5 (26,31 %), 20 лет – 5 (26,31 %), 21–23 года – 6 (31,57 %). На 1-м курсе учились 6 (31,57 %) студентов, 2-м и 3-м курсах – соответственно по 4 (42,10 %) студента, на 4-м – 5 (26,31 %). Все они не женаты. Из них нападающими были 5 (26,31 %) студентов, полузащитниками – 7 (36,84 %), защитниками 5 (26,31 %), вратарями 2 (10,52 %).

Обследованные являлись студентами Харьковской государственной академии физической культуры и приехали учиться из районов Харьковской области (31,58 %), по одному из г. Харькова и АР Крым (10,52 %), остальные (57,9 %) из областей Восточной Украины. Все они имели первый взрослый или первый юношеский спортивные разряды, в футбол играли с 7–8 лет, тренировались в основном 3–6 раз в неделю, только один бросил посещать учебно-тренировочные занятия. Количество соревнований в год у них доходило до 20, а количество сборов бывало разным: от одного до трех раз. Самооценка тренированности у 13-ти (68,42 %) футболистов была хорошей, у 4-х (21,05 %) – удовлетворительной, а у одного (5,26 %) – слабой.

После больших тренировочных нагрузок сильное утомление наступало у 11-ти (57,89 %) футболистов, у 8 (42,10 %) – среднее. Быстрое восстановление организма после тренировок наступало у 14 (73,68 %) спортсменов, медленное – у 5 (26,31 %). Спокойное самочувствие перед соревнованием и после отмечалось у 15 (78,94 %) футболистов, а у остальных 4-х (21,05 %) наблюдалось переживание и апатия. Режим тренировки и отдыха соблюдали 8 (42,10 %) студентов, частично – 9 (47,36 %), не соблюдали 2 (10,52 %), им помогали восстанавливаться: сон, прогулки, водные процедуры, пассивный отдых и мероприятия, вызывающие положительные эмоции.

Собранный анамнез жизни и анкетные данные показали, что обследованные студенты росли и развивались здоровыми детьми, только двое (10,52 %) часто болели, в физическом развитии от сверстников не отставали, регулярно занимались в школе физкультурой и не осуждались от нее. Условия быта были в основном хорошими, только у 4-х (21,05 %) – удовлетворительными. У студентов было желание тренироваться.

В настоящее время 10 (52,63 %) студентов учились на «4» и «5», а 9 (47,36 %) – на «3» и «4». Вредных привычек в виде курения табака определено у 4-х (21,05 %) обследованных, питались регулярно и полноценно 10 (52,63 %) студентов, не регулярно – 4 (21,05 %) и не полноценно – 5 (26,31 %).

Семья, в которых она жили, состояла из 3 – 4-х (63,16 %) человек, а из 5 (26,31 %) отмечалось у двух студентов, был в этой группе обследованных один сирота и один студент жил только с мамой (10,52 %).

Жалоб студенты не предъявляли. Здоровый образ жизни соблюдали 14 (73,68 %) студентов, частично – 5 (26,31 %). Самочувствие и настроение у них было бодрым, сон – крепким, а аппетит – хорошим.

Со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, нервной систем особых патологических изменений не выявлено. Однако у обследованных студентов выявлены травмы различных частей тела у 8 (42,10 %), а у 13 (68,42 %) определены сколиотическая осанка и начальное проявление сколиоза. Физиологические отправления у всех студентов были в норме.

Нами также проведены антропометрические измерения, данные которых представлены в табл. 1.

Таблица 1

Антропометрические измерения студентов

Наименование измерений	Показатели
Рост, см (длина тела)	176,4 ± 7,2
Вес, кг (масса тела)	68,1 ± 3,8
Длина руки, см: – правой; – левой	77,7 ± 2,9 77,67 ± 2,88
Длина ноги, см: – правой; – левой	92,08 ± 2,8 92,07 ± 2,8
Обхват головы, см	55,8 ± 1,2
Обхват шеи, см	42,7 ± 0,7
Обхват плеча, см: – правого в покое; – правого в напряжении; – левого в покое; – левого в напряжении	26,7 ± 0,2 29,5 ± 0,1 26,6 ± 0,2 29,4 ± 0,2
Обхват грудной клетки, см: – в покое; – на вдохе; – на выдохе	88,8 ± 0,2 92,4 ± 0,3 88,5 ± 0,3
Обхват талии, см	75,9 ± 3,1
Обхват бедра, см: – правого; – левого	54,6 ± 1,4 54,5 ± 1,3
Обхват голени, см: – правой; – левой	35,4 ± 1,0 35,3 ± 1,0
Подкожно-жировой слой на уровне пупка, см	0,8 ± 0,3
Динамометрия кисти, кг: – правой; – левой	44,1 ± 0,8 43,0 ± 0,8
Становая динамометрия, кг	145,7 ± 3,4

Как видно из табл. 1, проведенные антропометрические измерения у студентов показали величины почти соответствующие согласно их возрасту [3–6].

Мы проводили исследования в отношении определения функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем по простым показателям (табл. 2). Индекс Скибинской оценивает не только систему дыхания, но и сердечно-сосудистую систему. Вычисляется он по следующему выражению:

$$\frac{\text{ЖЕЛ}}{100} \cdot \frac{\text{ДЗД}}{\text{ЧП}},$$

где ЖЕЛ – жизненная емкость легких, мл; ДЗД – длительность задержки дыхания, с; ЧП – частота пульса, уд./мин.

**Функциональное состояние сердечно-сосудистой
и дыхательной систем у студентов-футболистов**

Наименование измерений	Показатели
ЧСС в покое, мин	61,1 ± 3,1
ЧСС в покое после учебно-тренировочного занятия, мин	восстановилась: – на 3 мин у 11 человек (68,4 %); – 4-5 мин у 4 человек (21 %); – более 5 мин у 2 человек (10,6 %)
АД в покое, мм. рт. ст.	123/72 ± 4,1/2,3
Частота дыхания, в мин	15,5 ± 1,4
Функциональные пробы: –Штанге, с –Генчи, с –Розенталя	68,9 ± 2,0 32,3 ± 1,5 – отличная (47,4 %) – удовлетворительная (52,6 %)
ЖЕЛ, мл	4131 ± 192
Гарвардский степ-тест	99,0 ± 3,1
Индекс Скибинской: – удовлетворительно – хорошо – очень хорошо	1 (5,3 %) 15 (78,9) 3 (15,8)
Минутный объем крови (МОК), мл	3000 – 4000 – 6 (31,6 %) 4001 – 5000 – 8 (42,1 %) 5001 – 6000 – 5 (26,3 %)

Полученный результат оценивается по следующей шкале показателей:

- 5 – очень плохо;
- 6–10 – неудовлетворительно;
- 11–30 – удовлетворительно;
- 31–60 – хорошо;
- более 60 – очень хорошо.

В то же время минутный объем крови (МОК) – это объем крови, выбрасываемый в аорту или легочную артерию за одну минуту. Величина МОК определяется путем умножения систолического объема крови (СОК) на частоту сердечных сокращений в минуту (ЧСС). Систолический объем крови – это количество крови, выбрасываемое каждым желудочком в аорту и легочную артерию за одно сокращение. Несмотря на множество прямых и непрямых методов измерять данные показатели очень сложно. На практике можно использовать ранее применяемую формулу Старра (1954 г.). Она показательная при динамическом наблюдении за футболистом.

$$\text{МОК} = \text{УО} \cdot \text{ЧП},$$

$$\text{УО} = 100 + 0,5 \cdot \text{ПД} - 0,6 \cdot \text{ДД} - 0,6 \cdot \text{В},$$

где МОК – минутный объем крови; УО – ударный объем количество крови, выбрасываемой каждым желудочком сердца во время систолы, мл; ЧП – частота пульса в 1 мин; ПД – пульсовое давление, мм рт. ст.; ДД – диастолическое давление, мм рт. ст.; В – возраст, лет.

В покое систолический объем крови у футболистов колеблется от 70–90 мл, в вертикальном положении он меньше. У здоровых людей показатели МОК в покое колеблются в пределах 3–5 л/мин. После максимально переносимой физической нагрузки он увеличивается в 4–7 раз.

На основании обследованных студентов-футболистов составлена для них комплексная программа здоровья, которая включает следующие разделы.

1. Соблюдение гигиенических требований.
2. Соблюдение режима и культуры питания.
3. Использование форм занятий физическими упражнениями.
4. Природные факторы оздоровления.
5. Разумный отдых и работа.
6. Улучшение эмоционального и психического состояния.
7. Самоконтроль.

Таким образом, проведенные нами обследования студентов-футболистов могут быть использованы в учебном процессе по дисциплинам «Физическая реабилитация», «Физическая рекреация» и «Спортивная медицина».

Библиографические ссылки

1. Научно-исследовательская работа студентов в процессе учебно-тренировочных занятий юных футболистов / А. В. Зайцев, Н. С. Каштанов, В. Р. Мкрчан, А. Ф. Поляков // Актуальные аспекты физической культуры и спорта в студенческой науке : тез. докл. итоговой студ. науч.-практ. конф. Харьков: ХГИФК, 1993. С. 21–22.
2. Апанасенко Г. Л. Физическое развитие детей и подростков. – Киев : Здоров'я, 1985.
3. Зайцев В. П. Комплексная программа здоровья студентов : учеб. пособие. Белгород : БелГТАСМ, 2000.
4. Крамской С. И., Зайцев В. П. Образ жизни и здоровье студентов: проблемы, анализ, опыт, рекомендации // Культура физическая и здоровье. 2006. № 1 (7). С. 38–41.
5. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання : навч. посібник / С. І. Присяжнюк, В. П. Краснов, М. О. Третьяков та ін. Киев : ЦУЛ, 2007. –
6. Спортивна морфологія : навч. посібник / В. Г. Савка, М. М. Радько, О. О. Воробйов та ін. Чернівці : Книги – ХХІ, 2007.

© Зайцев В. П., Манучарян С. В., Федяй И. А., 2013

М. Н. Иашвили

Государственный университет имени И. Чавчавадзе, Грузия, Тбилиси

Н. Г. Иашвили

Грузинский технический университет, Тбилиси, Грузия

АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В ГРУЗИИ

Рассмотрено становление туристической индустрии в современной Грузии.

Ключевые слова: туризм, страна, климат, программа.

On the formation of the modern tourism industry in Georgia.

Keywords: tourism, the country, the climate, the program.

Современная Грузия располагает уникальными природными и историко-культурными ресурсами, представляющими интерес для развития туризма, как самостоятельной и перспективной отрасли экономики. Ясно, что в будущем туризм может стать одним из главных источников валютных поступлений в бюджет государства, в связи с чем туризм признан приоритетным направлением экономики страны.

Нашу Грузию воспринимают как новую, пока не известную страну и поэтому она становится интересной для путешествий и туризма. Желających 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 датируются 1 миллион 700 тыс. лет до нашей эры. Этим открытием Грузия стала родиной первого европейца.

Из всех разнообразных видов туризма страна старается по возможности способствовать развитию почти всех традиционных видов туризма. Это и культурно-познавательный, исторический, развлекательный, горнолыжный и другие виды.

По нашему мнению, это неправильный путь развития туризма в Грузии. Следует откровенно сказать, что в ближайшее 5–10 лет нам будет очень трудно создать такую туристическую инфраструктуру и достигнуть такого уровня обслуживания туристов как в странах западной Европы (Испания, Франция, Италия). 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: Египет, Чехию и Венгрию, Кипр и Турцию, наконец, 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. Следует разработать комплексную долгосрочную программу развития туризма в Грузии на период до 2025 г. Перспективным, на наш взгляд, является развитие оздоровительно-профилактического, климатического и этно-экологического туризма, что даст возможность максимально использовать уникальную природу Грузии.

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.

Привлекательная и интересная страна, чья столица к тому же является бальнеологическим курортом – довольно таки редкий факт. Гости Грузии находят особенно интересным посещение СПА и других лечебных процедур.

Развитие туризма очень важно для нашей страны. Основание Тбилиси было предпринято 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 хотя бы 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 заболеваниях 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 [1–6].

Разнообразие процедур представлено на рис. 1.



Рис. 1

Архитектура предков мирно соседствует с современной, украшая Грузию (рис. 2).



Рис. 2

Всемирно известная целебная минеральная вода «Боржоми» представлена на рис. 3.



Рис. 3

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>.

© Иашвили М. Н., Иашвили Н. Г., 2013

И. Е. Крамида

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

АУДИТОРНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПРАКТИКУМА НА ОСНОВЕ ГИМНАСТИКИ ЦИГУН КАК ФАКТОР ДЕЛОВОЙ УСПЕШНОСТИ СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ

Проведен сравнительный анализ развития в ходе обучения в вузе деловой успешности и ее личностных компонентов у студентов, проходивших аудиторное обучение по программе оздоровительного практикума на основе гимнастики цигун, и относительно здоровых студентов 3 курса, обучавшихся по физической культуре в периоды 2001–2004 и 2008–2012 г.

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

Benchmark analysis of the development of activity success and larval components to success beside students, passable the auditorium education according to the syllabus of improving health practical studies on base of the atheletics cigun and the 3 cours comparatively health students trained on physical culture in the process of education in university at periods 2001–2004 and 2008–2012 is organized in the article.

Keywords: students, physical culture, cigun, success, personality.

Исследования, проведенные отечественными и зарубежными учеными за последние десять лет, доказывают, что большое количество студентов вузов имеют нарушения здоровья. Во многих вузах менее 70 % студентов по состоянию здоровья отнесены к основной медицинской группе, 35–40 % студентов имеют слабое здоровье [1]. 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 слабой или средней тяжести.

В нашем вузе до 12 % студентов, проходящих обучение на факультете физического воспитания и спорта, относятся к специальной медицинской группе (СМГ). Такие студенты проходят обучение по физической культуре в соответствии с программой специализации «Оздоровительный практикум на основе китайской гимнастики цигун» (ОП). Эта программа

предусматривает проведение аудиторных занятий, на которых студенты выполняют специальные оздоровительные упражнения: релаксационные и суставные разминки, китайскую гимнастику цигун и упражнения по саморегуляции (подробнее см. в работе [2]).

Ранее нами был проведен анализ личностного развития студентов СМГ в процессе их обучения по программе ОП [3]. Полученные результаты говорят о высокой эффективности занятий ОП в плане развития личности студента. Однако в этих работах мало внимания уделяется деловой успешности студентов и развитию компонентов личности, способствующих ее формированию и развитию. Кроме того, необходимо выяснить, что изменилось за последние годы (т. е. рассмотреть вопрос в динамике), и в каком направлении следует совершенствовать ОП в плане повышения деловой успешности студентов.

Деловая успешность студентов включает в себя два деятельностных компонента: успешность в учебе и успешность во внеучебной деятельности. Успешность любой деятельности базируется на развитии некоторых качеств личности, каждое из которых в разной степени влияет на деловую успешность. Их можно считать личностными компонентами деловой успешности. К наиболее важным из них мы относим пять основных качеств, каждое из которых включает в себя несколько частных характеристик – черт характера или способностей человека (последние ниже перечислены в скобках): уверенность (высокая самооценка, умение принимать себя таким, какой есть, доверие к себе, самостоятельность, отсутствие комплексов неполноценности), активность (умение настраиваться на важные дела, жизненная активность, целеустремленность, организованность, ответственность), самоконтроль (осознание себя как личности, способность осознавать свое состояние, умение освобождаться от негативных эмоций, умение расслабляться без дополнительных релаксаторов типа алкоголя и проч.), коммуникабельность (общительность, умение находить друзей, раскованность в общении), эмоциональная устойчивость (уравновешенность, низкие ранимость, тревожность, раздражительность).

Будем считать позитивными личностными изменениями такие, при которых степень развития в человеке вышеперечисленных шести качеств личности (деловой успешности и ее личностных компонентов) увеличивается.

В течение нескольких лет нами проводится исследование личностных изменений у студентов в период их обучения на факультете физической культуры и спорта. В данной работе для выяснения динамики деловой успешности и ее личностных компонентов у студентов СМГ, проходящих обучение по программе ОП, нами проводится сравнительный анализ некоторых суммарных результатов, полученных при проведении исследований в 2001–2004 гг. и в 2008–2012 гг.

Цель работы: исследовать эффективность обучения студентов СМГ по программе ОП и ее вероятную динамику в плане повышения деловой успешности студентов и развития у них личностных компонентов деловой успешности.

Задачи работы следующие:

1) провести сравнительный анализ деловой успешности и ее личностных компонентов у студентов СМГ, посещавших аудиторные занятия ОП 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 [4];

2) провести сравнительный анализ деловой успешности и ее личностных компонентов у студентов СМГ, посещавших аудиторные занятия ОП в периоды 2001–2004 гг. и 2008–2012 гг.

Для проведения исследования отбирались студенты, активно посещавшие занятия по физической культуре. Они были объединены в разные группы студентов, обучавшихся в вузе в 2001–2004 гг. и в 2008–2012 гг. Обозначим эти группы следующим образом (ниже в скобках приведены объемы выборок для групп 2001–2004 гг. и 2008–2012 гг. соответственно): 3 – ОЗС 3 курса (46 и 236 человек), посещавшие обычные занятия по физической культуре; А1 – студенты СМГ, посещавшие аудиторные занятия ОП в течение одного учебного года или менее (45 и 169 человек); А2 – студенты СМГ, посещавшие аудиторные занятия ОП в течение трех или четырех семестров (12 и 53 человека); А3 – студенты СМГ, посещавшие

аудиторные занятия ОП в течение пяти или шести семестров (16 и 33 человека). Всего в этом исследовании приняло участие 282 ОЗС 3 курса и более 214 студентов СМГ.

При проведении исследования применялись следующие методы.

1. Опрос. В конце соответствующего учебного года студентам предлагалось оценить по шкале от 0 до 10 баллов степень развития у них разных качеств личности в начале и в конце периода обучения.

2. Первичная математическая обработка результатов опроса каждого студента:

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

б) подсчет среднего значения роста оценок частных характеристик каждого качества личности.

3. Статистические методы обработки данных:

а) подсчет средних значений роста оценок качеств личности для каждой группы опрошенных;

б) 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). Величины считались равными при уровне значимости более 0,75.

Ниже приведена итоговая таблица среднего роста оценок успешности и ее личностных компонентов у ОЗС 3 курса и студентов СМГ, посещавших аудиторные занятия ОП, за соответствующий период обучения (1, 2 или 3 года).

Средний рост оценок успешности и ее личностных компонентов у 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			
Успешность	1 2001–2004	0,8	0,5	1,3	1,5	`3`, А1 < А2 < А3	`31` > `32`; А12 > А11; А21 > А22; А31 > А32	
	2 2008–2012	0,2	0,9	0,9	1,1			`3` < А, А1*; А3 > А1
Уверенность	1 2001–2004	1,0	1,1	1,6	2,7	`3`, А1 < А2 < А3	А31 > А32*	
	2 2008–2012	0,8	1,2	1,7	2,4			`3` < А; А3 > А2 > А1
Активность	1 2001–2004	1,0	1,0	1,1	1,6	А3 > А1, `3`	`31` > `32`; А22 > А21*	
	2 2008–2012	0,6	1,1	1,5	1,6			`3` < А; А2*, А3 > А1
Самоконтроль	1 2001–2004	1,0	1,4	2,0	2,2	`3` < А; А2, А3 > А1	`31` > `32`; А12 > А11; А32 > А31	
	2 2008–2012	0,7	1,7	2,1	2,7			`3` < А; А3 > (А2* > А1)
Коммуникабельность	1 2001–2004	1,0	0,7	1,1	2,0	А3 > А1, А2, `3`	А12 > А11*	
	2 2008–2012	1,0	1,0	1,2	1,9			`3` < А3; А3 > А2, А1
Эмоциональная устойчивость	1 2001–2004	0,0	0,7	1,0	1,3	`3` < А; А3 > А1	А32 > А31	
	2 2008–2012	-0,1	0,9	1,3	2,0			`3` < А; А3 > А2 > А1
Средние по всем качествам	1 2001–2004	0,8	0,9	1,3	1,9	`3`, А1 < А2 < А3	31` > `32	
	2 2008–2012	0,5	1,1	1,4	2,0			`3` < А; А1* < А2 < А3

Примечание. `3` – данные группы 3, т. е. ОЗС третьего курса; А – данные всех групп студентов СМГ; посещавших аудиторные занятия ОП.

Опрос студентов показал следующее.

1. Для всех шести качеств личности в оба рассматриваемых диапазона времени рост оценок у всех групп студентов СМГ, посещавших аудиторные занятия ОП, значимо выше, чем у ОЗС того же срока обучения. В 2001–2004 гг. рост оценок четырех личностных компонентов деловой успешности (кроме активности и коммуникабельности), а в 2008–2012 гг. пяти (кроме коммуникабельности) у студентов СМГ после второго года аудиторного обучения по программе ОП значимо выше, чем у ОЗС 3 курса. В 2001–2004 гг. рост оценок двух личностных компонентов деловой успешности (самоконтроля и эмоциональной устойчивости), а в 2008–2012 гг. пяти (кроме коммуникабельности) у студентов СМГ уже после первого года аудиторного обучения значимо выше, чем у ОЗС 3 курса.

Средний рост оценок по всем личностным компонентам успешности для опрошенных студентов, посещавших аудиторные занятия ОП, в 2001–2004 гг. после второго года обучения, а в 2008–2012 гг. уже после первого года обучения значимо выше, чем у ОЗС 3 курса.

Можно с уверенностью сказать, что развитие личностных компонентов успешности у студентов, посещающих аудиторные занятия ОП, идет более успешно, чем у ОЗС, не проходящих такого обучения.

2. И в 2001–2004 гг., и в 2008–2012 гг. данные группы А3 значимо выше данных либо группы А1, либо обеих других групп студентов, посещавших аудиторные занятия ОП, для всех компонентов деловой успешности. Средний результат по всем личностным изменениям групп студентов, обучавшихся в течение одного, двух и трех лет последовательно растет в 2001–2004 гг. значимо, в 2008–2012 гг. как тенденция, после первого года обучения. Это означает, что развитие деловой успешности и ее личностных компонентов у студентов, посещающих аудиторные занятия ОП, растет с увеличением длительности обучения.

3. Сравнение данных 2001–2004 гг. и 2008–2012 гг., показывает:

1) наблюдается отрицательная динамика роста оценок деловой успешности у ОЗС 2 и 3 курсов;

2) рост оценок развитости пяти из шести компонентов деловой успешности (кроме уверенности) у студентов СМГ, посещавших аудиторные занятия ОП, в 2008–2012 гг. после одного, двух или трех лет обучения либо значимо, либо как тенденция выше, чем в 2001–2004 гг.;

3) в 2008–2012 гг. у студентов группы А3 рост оценки успешности значимо, а рост оценки уверенности как тенденция ниже, чем в 2001–2004 гг. Эти два показателя личностного развития взаимосвязаны. Если уделять на занятиях ОП больше внимания развитию уверенности и позитивного отношения к себе, то будет расти и успешность студентов.

На основании вышеизложенного можно сделать следующие выводы.

1. У студентов СМГ, проходящих аудиторное обучение по программе оздоровительного практикума на основе гимнастики цигун, растет деловая успешность и развиваются ее личностные компоненты. Интенсивность этих изменений выше, чем у ОЗС, проходящих обучение по физической культуре в основной группе.

2. Деловая успешность студентов и развитость ее личностных компонентов растет с увеличением длительности их аудиторного обучения по программе практикума.

3. Деловая успешность студентов, проходящих аудиторное обучение по программе практикума, в 2008–2012 гг. на первом году обучения повысилась, а на втором и третьем годах обучения снизилась по сравнению с 2001–2004 гг., однако по-прежнему она осталась выше, чем у студентов, проходящих обучение по физической культуре в основной группе.

4. Аудиторные занятия ОП являются важным фактором деловой успешности студентов с ослабленным здоровьем.

5. Для повышения эффективности аудиторного обучения студентов по программе ОП в плане развития деловой успешности личности необходимо на занятиях ОП уделять больше внимания развитию у студентов уверенности и позитивного отношения к себе.

Библиографические ссылки

1. Химич И. Ю. Физические упражнения как средство повышения устойчивости к нервно-эмоциональному напряжению студентов вузов // Физическое воспитание студентов. 2012. № 6. С. 123–127.

2. 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.

3. Крамида И. Е. Валеологический практикум на основе гимнастики цигун как фактор развития личностных компонентов здорового образа жизни у студентов // Актуальные проблемы, механизмы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России : материалы Всерос. науч.-практ. конф. Иркутск : Изд-во ИрГСХА, 2011. С. 255–259.

4. Крамида И. Е. Позитивные личностные изменения у относительно здоровых студентов 1–3 курсов // Наука и образование : материалы Всерос. конф. Т. 3. Ч. 4. Томск : ТГПУ, 2005. С. 117–122.

© Крамида И. Е., 2013

И. Е. Крамида

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

ДЕЛОВАЯ УСПЕШНОСТЬ СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ, ПРОХОДЯЩИХ ВНЕАУДИТОРНОЕ ОБУЧЕНИЕ ПО ПРОГРАММЕ СПЕЦИАЛЬНОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПРАКТИКУМА

Проведен сравнительный анализ развития в ходе обучения в вузе деловой успешности и ее личностных компонентов у студентов, проходивших аудиторное и внеаудиторное обучение по программе оздоровительного практикума на основе гимнастики цигун, а также относительно здоровых студентов 3 курса, обучавшихся по физической культуре в периоды 2001–2004 гг. и 2008–2012 гг.

Ключевые слова: студенты, физическая культура, успешность, личность, внеаудиторное обучение.

Benchmark analysis of the development of activity success and larval components to success beside students, passable the auditorium and home education according to the syllabus of improving health practical studies on base of the atheletics cigun and the 3 cours comparatively health students trained on physical culture in the process of education in university at periods 2001–2004 and 2008–2012 is organized in the article.

Keywords: students, physical culture, success, personality, home education.

Одной из основных задач вуза является формирование специалиста, успешного в профессиональной деятельности. Успешность специалиста характеризуется высокими показателями результатов его деятельности. Она невозможна без развития в личности специалиста определенных качеств, которые можно считать личностными компонентами деловой успешности. К наиболее важным из них мы относим пять основных качеств, каждое из которых включает в себя несколько частных характеристик – черт характера или способностей человека (самые важные из них ниже перечислены в скобках): уверенность (высокая самооценка, доверие к себе, самостоятельность и др.), активность (действенность, целеустремленность, организованность и др.), самоконтроль (самосознание, умение освобождаться от негативных эмоций, умение расслабляться без дополнительных релаксаторов и др.), коммуникабельность

(общительность, умение находить друзей, раскованность в общении), эмоциональная устойчивость (уравновешенность, низкий уровень отрицательных эмоций).

Частными характеристиками деловой успешности студента в процессе обучения в вузе являются его успешность в учебе и успешность во внеучебной деятельности.

Деловая успешность студента является показателем эффективности оздоровительных технологий, используемых кафедрами и факультетами физической культуры для работы со студентами специальной медицинской группы (СМГ). В нашем вузе такие студенты проходят обучение по физической культуре в соответствии с программой специализации «Оздоровительный практикум на основе китайской гимнастики цигун» (ОП). Студенты, которые не могут посещать аудиторные занятия ОП, проходят внеаудиторное обучение по программе практикума. В соответствии с программой ОП они выполняют индивидуальные домашние задания (ДЗ). ДЗ представляют собой систему упражнений по саморегуляции, эмоциональной рекреации, выработке позитивного отношения к себе и к жизни, решению личностных проблем (более подробно см. в работе [1]).

Будем считать позитивными личностными изменениями такие, при которых деловая успешность человека и степень развития в человеке пяти ее основных личностных компонентов (уверенности, активности, самоконтроля, коммуникабельности, эмоциональная устойчивость) увеличивается.

В течение нескольких лет нами проводится исследование позитивных личностных изменений у студентов в период их обучения на факультете физической культуры и спорта [2; 3]. В данной работе для выяснения динамики деловой успешности и ее личностных компонентов у студентов СМГ, выполняющих ДЗ, нами проводится сравнительный анализ некоторых суммарных результатов, полученных при проведении исследований в 2001–2004 гг. и в 2008–2012 гг.

Цель работы: исследовать эффективность внеаудиторного обучения студентов СМГ по программе ОП и ее вероятную динамику в плане повышения деловой успешности студентов и развития у них личностных компонентов деловой успешности.

Поскольку большинство студентов вузов имеют те или иные заболевания [4], мы называем относительно здоровыми студентами (ОЗС) тех, кто посещают занятия по физической культуре для основной группы.

Задачи работы:

1) провести сравнительный анализ деловой успешности и ее личностных компонентов у студентов СМГ, посещавших аудиторные занятия ОП в течение 1–3 лет, выполнявших ДЗ в течение 1–3 лет и ОЗС 3 курса, имеющих наилучшие показатели позитивного личностного развития среди ОЗС 1 – 3 курсов [2];

2) провести сравнительный анализ деловой успешности и ее личностных компонентов у студентов СМГ, выполнявших ДЗ в периоды 2001–2004 гг. и 2008–2012 гг.

Для проведения исследования отбирались студенты, активно посещавшие занятия по физической культуре или правильно выполнявшие ДЗ. Они были объединены в разные группы студентов, обучавшихся в вузе в 2001–2004 гг. и в 2008–2012 гг. Обозначим эти группы следующим образом (ниже в скобках приведены объемы выборок для групп 2001–2004 гг. и 2008–2012 гг. соответственно): 3 – ОЗС 3 курса (46 и 236 человек), посещавшие обычные занятия по физической культуре; А1 – студенты СМГ, посещавшие аудиторные занятия ОП в течение одного учебного года или менее (45 и 169 человек); А2 – студенты СМГ, посещавшие аудиторные занятия ОП в течение трех или четырех семестров (12 и 53 человека); А3 – студенты СМГ, посещавшие аудиторные занятия ОП в течение пяти или шести семестров (16 и 33 человека); Д1 – студенты СМГ, выполнявшие ДЗ в течение одного учебного года или менее (27 и 69 человек); Д2 – студенты СМГ, выполнявшие ДЗ в течение трех или четырех семестров (18 и 35 человек), Д3 – выполнявшие ДЗ в течение пяти или шести семестров (4 и 12 человек – все, кто проделали эту работу в полном объеме).

При проведении исследования применялись следующие методы.

1. Опрос. В конце соответствующего учебного года студентам предлагалось оценить по шкале от 0 до 10 баллов степень развития у них разных качеств личности в начале и в конце периода обучения.

2. Первичная математическая обработка результатов опроса каждого студента:

а) 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);

б) подсчет среднего значения роста оценок частных характеристик каждого качества личности.

3. Статистические методы обработки данных:

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

б) 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). Величины считались равными при уровне значимости более 0,75.

Ниже приведена итоговая таблица среднего роста оценок успешности и ее личностных компонентов у ОЗС 3 курса и студентов СМГ, проходивших аудиторное и внеаудиторное обучение по программе ОП, за соответствующий период обучения (1, 2 или 3 года).

Средний рост оценок успешности и ее личностных компонентов у студентов за период обучения

Качества личности	Годы	Рост оценок в группах, ±(0–10) баллов							Важные значимые соотношения		
		3	А			Д			Для каждого периода времени	В динамике	
			А1	А2	А3	Д1	Д2	Д3			
Успешность	1	2001–2004	0,8	0,5	1,3	1,5	1,6	2,4	2,3	'3', А1 < Д; Д2 > Д1, А	'31' > '32';
	2	2008–2012	0,2	0,9	0,9	1,1	1,5	1,6	2,0	'3' < Д; Д1 > А1; Д2 > А2; Д3 > Д1, А3	Д21 > Д22
Эмоциональная устойчивость	1	2001–2004	0,0	0,7	1,0	1,3	1,8	2,2	2,4	'3' < Д; Д2 > Д1, А	Д21 > Д22
	2	2008–2012	-0,1	0,9	1,3	2,0	1,6	1,8	2,7	'3' < Д; Д1 > А1; Д2 > А2; Д3 > Д1, А3	
Уверенность	1	2001–2004	1,0	1,1	1,6	2,7	2,1	2,4	2,8	'3' < Д; Д1 > А1; Д2 > А2	
	2	2008–2012	0,8	1,2	1,7	2,4	2,0	2,2	2,8	'3' < Д; Д1 > А1; Д2 > А2; Д3 > Д1	
Активность	1	2001–2004	1,0	1,0	1,1	1,6	1,8	2,3	2,2	'3' < Д; Д1 > А1; Д2 > А2; Д2 > Д1	'31' > '32'
	2	2008–2012	0,6	1,1	1,5	1,6	1,8	2,2	2,8	'3' < Д; Д1 > А1; Д2 > А2; Д3 > Д1, А3	
Самоконтроль	1	2001–2004	1,0	1,4	2,0	2,2	2,7	2,9	4,0	'3' < Д; А2, Д > А	'31' > '32'
	2	2008–2012	0,7	1,7	2,1	2,7	2,6	2,6	3,2	'3' < Д; Д1 > А1; Д2 > А2; Д3 > Д1, А3*	
Коммуникабельность	1	2001–2004	1,0	0,7	1,1	2,0	1,7	1,7	2,4	'3' < Д	
	2	2008–2012	1,0	1,0	1,2	1,9	1,5	1,6	2,2	'3' < Д; Д1 > А1; Д2 > А2*	
Средние по всем качествам	1	2001–2004	0,8	1,0	1,4	1,9	2,1	2,4	2,7	'3' < Д; Д1 > А1, А2; Д2 > А2, А3; Д3 > Д1*, А3	'31' > '32'; Д11 > Д12*; Д21 > Д22
	2	2008–2012	0,6	1,2	1,5	2,1	1,9	2,1	2,7	'3' < Д; Д1 > А1, А2; Д2 > А2; Д3 > Д1, Д2, А3*	

Примечание. '3' – данные группы 3, т. е. ОЗС третьего курса; А – данные всех групп студентов СМГ, посещавших аудиторные занятия ОП; Д – данные всех групп студентов СМГ, выполнявших ДЗ практикума.

Опрос студентов показал следующее.

1. Для всех шести качеств личности в оба рассматриваемых диапазона времени рост оценок у всех групп студентов СМГ, проходивших внеаудиторное обучение по программе ОП, значимо выше, чем у ОЗС 3 курса.

Можно с уверенностью сказать, что развитие деловой успешности и ее личностных компонентов у студентов, выполняющих ДЗ, идет более успешно, чем у ОЗС.

2. И в 2001–2004 гг., и в 2008–2012 гг. у студентов СМГ, выполнявших ДЗ в течение одного или двух лет рост оценок успешности и всех ее основных личностных компонентов значимо выше, чем у посещавших аудиторные занятия ОП с тем же сроком обучения. Для студентов 3 года обучения некоторые значимые соотношения удалось получить лишь в 2008–2012 гг. В эти годы у студентов СМГ, выполнявших ДЗ в течение трех лет, рост оценки успешности и трех ее основных личностных компонентов значимо выше, чем у посещавших аудиторные занятия ОП с тем же сроком обучения.

Это позволяет сделать вывод, что развитие деловой успешности и ее личностных компонентов у студентов СМГ, выполняющих ДЗ, более интенсивно, чем у тех, кто посещают аудиторные занятия ОП или занятия по физической культуре для ОЗС.

3. И в 2001–2004 гг., и в 2008–2012 гг. данные роста оценок основных позитивных личностных изменений у студентов группы Д1 либо равны данным для группы А3, либо значимо выше данных группы А3 или А2. Средние значения по всем шести личностным изменениям для групп Д1 обоих диапазонов времени значимо выше, чем у групп А2, и различаются незначимо с данными групп А3.

Это означает, что рост деловой успешности и ее личностных компонентов у студентов, выполнявших ДЗ в течение одного года, выше, чем у тех, кто посещали аудиторные занятия ОП в течение двух лет, и близок к личностным изменениям у тех, кто занимались аудиторно по программе ОП в течение трех лет. Иными словами, у тех, кто выполнял ДЗ, наблюдается более быстрое развитие деловой успешности и ее личностных компонентов, чем у тех, кто посещали аудиторные занятия ОП (и тем более чем у ОЗС 3 курса).

4. Сравнение данных 2001–2004 гг. и 2008–2012 гг., показывает, что так же, как и у ОЗС 3 курса, в 2008–2012 гг. наблюдается снижение показателей развития деловой успешности и ее личностных компонентов у студентов СМГ, выполнявших ДЗ в течение одного или двух лет. В последние годы рост оценок группы Д2 значимо ниже этого показателя в 2001–2004 гг. для двух качеств личности: успешности и эмоциональной устойчивости. Необходимо предусмотреть в комплексе ДЗ для студентов СМГ более эффективные упражнения для развития этих качеств личности студентов.

Таким образом, можно сделать следующие выводы.

1. У студентов СМГ, проходящих внеаудиторное обучение по программе ОП, растет деловая успешность и развиваются ее личностные компоненты. Интенсивность этих изменений выше, чем у ОЗС, проходящих обучение по физической культуре в основной группе.

2. Развитие деловой успешности и ее личностных компонентов у студентов СМГ, выполняющих ДЗ, более интенсивно, чем у тех, кто посещают аудиторные занятия ОП.

3. Развитие деловой успешности и одного из ее личностных компонентов (эмоциональной устойчивости) у студентов, выполняющих ДЗ, на втором году обучения в 2008–2012 гг. снизилось по сравнению с 2001–2004 гг., однако по-прежнему она осталась выше, чем у студентов, проходящих обучение по физической культуре в основной группе.

4. Для повышения эффективности внеаудиторного обучения студентов СМГ по программе ОП необходимо предусмотреть в комплексе ДЗ для студентов СМГ более эффективные упражнения для развития успешности и эмоциональной устойчивости.

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 раз-

вития: материалы Междунар. электрон. науч.-практ. конф. / Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т. Красноярск, 2011. С. 179–181.

2. Крамида И. Е. Позитивные личностные изменения у относительно здоровых студентов 1–3 курсов // Наука и образование : материалы Всерос. конф. Т. 3. Ч. 4. Томск : ТГПУ, 2005. С. 117–122.

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

4. Химич, И. Ю. Физические упражнения как средство повышения устойчивости к нервно-эмоциональному напряжению студентов вузов // Физическое воспитание студентов. 2012. № 6. С. 123–127.

© Крамида И. Е., 2013

В. А. Кузьмин, А. Р. Шакиров

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

В. А. Толстиков, Б. С. Вильнер

Сибирский федеральный университет, Россия, Красноярск

ТУРИЗМ, РЕКРЕАЦИЯ, РЕАБИЛИТАЦИЯ – АКТУАЛЬНЫЕ ВЕКТОРЫ РАЗВИТИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

Рассматриваются тенденции развития и история туризма в Красноярском крае.

Ключевые слова: туризм, заповедник, столбы, природа.

The tendencies of the development and history of tourism in the Krasnoyarsk territory.

Keywords: tourism, nature reserve, pillars, nature.

Современный туризм является самостоятельным, мощным сектором экономики и занимает лидирующее положение среди крупнейших мировых отраслей. Помимо экономического эффекта туризм имеет и большое социальное значение, выраженное в рационализации использования свободного времени, заполнении его деятельностью, направленной на восстановление и расширенное воспроизводство духовных и физических сил человека. Его развитие усиливает ориентацию экономики на человеческие потребности. В современных условиях экономическое и культурное процветание целого ряда стран и отдельных регионов во многом определяется уровнем развития туризма. Красноярский край имеет колоссальные возможности для развития регионального туризма. У всех на слуху – всемирно известный заповедник Столбы, природный парк Ергаки, комплекс фан-парк Бобровый лог, а чего стоит путешествие на место падения тунгусского метеорита в Эвенкии!!! А может это был и не метеорит? Вдруг вы станете первооткрывателем истины?

Возрастание внимания к региональным аспектам экономического и социального развития в настоящее время привело к заметному расширению теоретических исследований в этой области.

В концепции развития регионального туризма определены три агломерации, где планируется сформировать туристическую отрасль: юг, север и центр. В некоторых из них предполагается развивать экологический туризм, в некоторых исторический и этнографический, но в большинстве – спортивные виды туризма.

В ряде муниципальных образований нашего края ведется активная работа по формированию туристических возможностей. Интенсивное развитие туризма предполагается в Балахтинском и Сухобузимском районах, а также в городе Дивногорске, который включен в проект «Дивногорская Ривьера». Огромное внимание уделено проекту создания центра туризма и спорта в отрогах Западного Саяна – в Ергаках.

Определены и спрогнозированы перспективные проекты и потоки туристов на 15–20 лет вперед. Масштабная работа проводилась с учетом федеральной программы создания развитой инфраструктуры туристической отрасли в ближайших сибирских регионах: республиках Хакасия и Алтай, а также в Иркутской области.

В Красноярске специалистов отрасли готовит Восточно-Сибирский институт туризма – филиал Российской Международной академии туризма. В теоретическом и практическом обучении студентов акцент делается на следующие направления:

- усиленная подготовка по иностранным языкам (английский, испанский и др.);
- использование в обучении информационных технологий;
- изучение рекреационных ресурсов края;
- развитие профессиональных умений и навыков через работу в творческих лабораториях и мастерских;

В 2007 г. в регионе был открыт интернет-портал, который рассказывает о туристическом потенциале Красноярского края: уникальной природе; памятниках археологии, истории и архитектуры; бальнеологических и горнолыжных курортах.

Ряд компаний при поддержке администрации края приступили к строительству туристической инфраструктуры в районе реки Мана; рассматривается возможность обработки мест стоянок туристов по берегам реки противоклещевыми препаратами. В настоящее время особое внимание уделено таким объектам, как природный парк Ергаки, парк флоры и фауны «Роев ручей», горнолыжный комплекс фан-парк Бобровый лог, месту падения Тунгусского метеорита в Эвенкии, пресным озерам Шарыповского района (Большое, Парное, Линево, Инголь), озеру Монастырское и Обь-Енисейскому каналу (Енисейский район). В Ермаковском районе открылся туристический колледж, где будут обучать сотрудников туристической отрасли, в частности, работников природного парка Ергаки. В течение года наибольшее внимание среди проектов было уделено строительству объектов в природном парке Ергаки: подготовлены документы по организации научной историко-географической экспедиции в парк, разрабатывается проект возведения визит-центра, современных гостиниц, спортбазы, эстакады, жилых домов обслуживающего персонала, а также горнолыжных трасс, кордонов и сервисного комплекса «Ергаки».

На туристическом рынке Красноярья выявлены следующие основные тенденции:

- перераспределение туристических потоков в пользу неорганизованного туризма;
- всплеск продаж турпутевок в интернете;
- приход на региональный рынок столичных туроператоров;
- на ближайшие 1,5–2 года основной центр тяжести переносится именно на региональные рынки;

Также был вынесен ряд ключевых решений:

- привлечение государства в развитие турбизнеса и активное выведение России на международную арену;
- необходимость развития регионального туризма;
- создание и продвижение общей концепции Сибири, туризма на Енисее.

Региональный подход для России имеет исключительно важное значение в силу огромной территории и колоссальных природных, социальных и экономических различий на ее территории. Каждый регион, как потенциальная зона развития туризма, имеет индивидуальные особенности и отличия в туристских ресурсах и инфраструктуре, в развитии экономики и внешнеэкономической деятельности, менталитете и уровне потребностей населения.

Неповторима природа заповедника Столбы. На сотни километров распростерлась сибирская тайга (рис. 1). И среди вечнозеленого моря – гряды причудливых скал, сказочных каменных изваяний, напоминающих своими очертаниями то огромную голову седобородого старца (рис. 2), то неприступную средневековую крепость, то перья гигантской птицы, обронившей их в стремительном полете. Скалы Дед лишь с определенной точки эти скалы воскрешают в нашей памяти профиль деда. А сколько ловкости и смелости нужно чтобы взобраться на вершину скал. Кто был первооткрывателем Столбов, сказать трудно. История не сохранила его имени. Первое описание этого района имеет почти 150-летнюю давность.

ВСЕМИРНО ИЗВЕСТНЫЙ ЗАПОВЕДНИК «СТОЛБЫ».
СКАЛА «ДЕД»

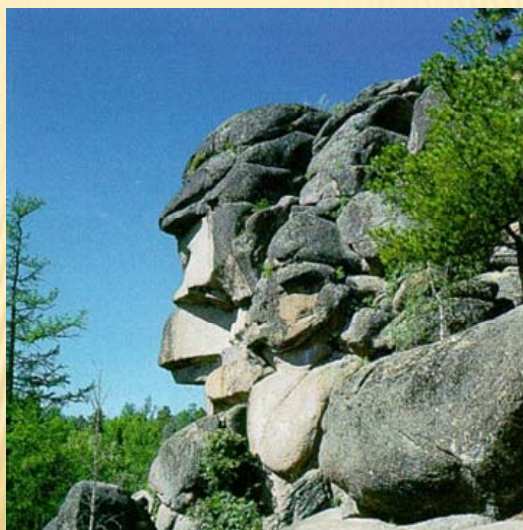


Рис. 1

В ТАЙГЕ РАДУЮТ ГЛАЗ И СЕРДЦЕ ЖАРКИ,
ИЛИ ОГОНЬКИ



Рис. 2

Познакомимся с наиболее интересными скалами. Высота скал от 30 до 80 м. Скалы Перья: когдаходишь к ним, видишь четыре величественные сорокаметровые отвесные каменные плиты, примкнутые друг к другу (рис. 3). Каждая плита, заостренная у вершины, напоминает перья исполинской птицы. В 20-е гг. прошлого столетия у столбистов или скалолазов было особым шиком с завязанными глазами прыгать с пера на перо. На скалах – несколько памятных досок скалолазов, разбившихся при подъеме или спуске.



Рис. 3

С западной стороны скала представляет собой довольно ровную отвесную стену. Лишь на высоте 15–20 м образовалась горизонтальная щель. Когда в нее поднимутся столбисты и головы их торчат, словно зубы, – щель становится похожей на пасть хищного животного, отсюда и название Львиная пасть. Перья, несмотря на небольшую высоту, представляют значительный интерес как по трудности подъема, так и по разнообразию способов лазанья. Подъем на вершину Перьев между отвесными сорокаметровыми стенами осуществляется за счет распора рук и ног между ними и требует больших физических усилий. В 1952 г. этот ход был назван «зверевским», в честь одной из первых спортсменок по спортивному скалолазанию, отважной столбистки Людмилы Владимировны Зверевой. На Столбах начиналась легендарная жизнь известных альпинистов – братьев В. Абалакова и Е. Абалакова.

Абалаков Виталий Михайлович (рис. 4). Родился 13.01.1906 в г. Енисейске, умер в 1992 в г. Москве. Выдающийся советский альпинист, известный конструктор спортивного снаряжения и тренер. ЗМ альпинизма (1935), ЗМС (1947), ЗТ СССР (1961). Награжден орденами Ленина (1957), «Знак Почета» (1972), почетным знаком «За заслуги в развитии физической культуры и спорта» (1976). Начало спортивной и жизненной карьеры было положено на красноярских Столбах. Вместе с братом Е. М. Абалаковым осваивал технику скалолазания под началом их первых учителей братьев Безнасько.

В. М. Абалаков – основоположник (вместе с братом) водного туризма в Красноярском крае. В 1934 г. совершил первовосхождение на пик Ленина (Памир, 1934). В 1936 г. покорение Хан-Тенгри; при спуске в условиях жесточайшего урагана получил сильное обморожение, в результате чего были ампутированы часть фаланг на обеих руках, часть левой стопы. Вернулся к активным занятиям альпинизмом в 1946 г. Будучи капитаном команды альпинистов «Спартака», он 10 раз приводил ее к победам на чемпионатах страны в восхождениях различного класса. В 1956 г. руководил восхождением на пик Победы (7 439 м). Окончил

Московский химико-технологический институт им. Д. И. Менделеева. Работал во Всесоюзном НИИ физической культуры. Изобретатель известного во всем мире рюкзака, автор многих изобретений и усовершенствовании спортивной, туристской и альпинистской техники, экипировки, аппаратуры.



Рис. 4



Рис. 5

Абалаков Евгений Михайлович (рис. 5). Родился 7.02.1907 в г. Енисейске, в семье казака, умер 23.03.1948 в г. Москве. Брат В. М. Абалакова. Выдающийся советский альпинист, известный скульптор. ЗМ альпинизма (1935). ЗМС (1947). Совершил 13 первовосхождений на высочайшие вершины СССР, в том числе на пик Сталина (с 1962 по 1998 гг. – пик Коммунизма, ныне – пик Исмаила Самани) (Памир, 1933) – ему одному из многочисленного состава штурмового отряда памирско-таджикской экспедиции 1933 г. удалось достичь вершины – 7 495 м, Хан-Тенгри (1936). Совершил восхождение не менее чем на пятьдесят вершин, проводил научные исследования, изучал и наносил на карты горные хребты и ледники Памира и Тянь-Шаня.

Е. М. Абалаков – ученик известного советского скульптора В. И. Мухиной. В 1932 г. закончил Московский художественный институт имени В. И. Сурикова, был членом Союза художников СССР, создал ряд картин и скульптур, среди которых наиболее известна скульптурная группа «Альпинист и альпинистка». В годы Великой Отечественной войны ушел на фронт добровольцем, участвовал в битве за Москву, в составе партизанского отряда альпинистов оборонял стратегические подходы к перевалам Кавказского хребта, преподавал в школе военного альпинизма. Евгений Абалаков погиб вместе с Юрием Арцишевским в московской квартире от отравления угарным газом от неисправной газовой колонки в ночь с 23 на 24 марта 1948 г. Данная версия гибели Евгения Абалакова является официальной и она подверглась критике уже в те годы. Действительный член Академии медицинских наук СССР, Лауреат Ленинской и Государственных премий, профессор А. А. Летавет заявил: «Газ не выбирает: или все жильцы квартиры должны были погибнуть, или все остаться живы!». В честь Евгения Абалакова были названы пик на Памире, горные вершины на Тянь-Шане, есть Абалаковская щель на Коммунаре, Абалаковский цирк на Такмаке. Его брат – Виталий Абалаков – также выдающийся альпинист. Именем Братьев Абалаковых в Красноярске названа улица. В Красноярске сохраняется дом по адресу ул. Ленина, 84, где жили Абалаковы.

Участник Великой Отечественной войны 1941–1945 гг. Создал памятник В. И. Ленину, установленный в Керчи. В 1948 г. погиб при до конца невыясненных обстоятельствах в квар-

тире у своих московских друзей. На Памире и Тянь-Шане два пика названы его именем. В Красноярске проводятся ежегодные соревнования памяти Е. М. Абалакова. Именем братьев Абалаковых в Красноярске названа одна из улиц.

Россия, Красноярск. Римско-католический костел в стиле южно-французской готики (1910–1911 гг.), архитектор В. А. Соколовский (рис. 6).

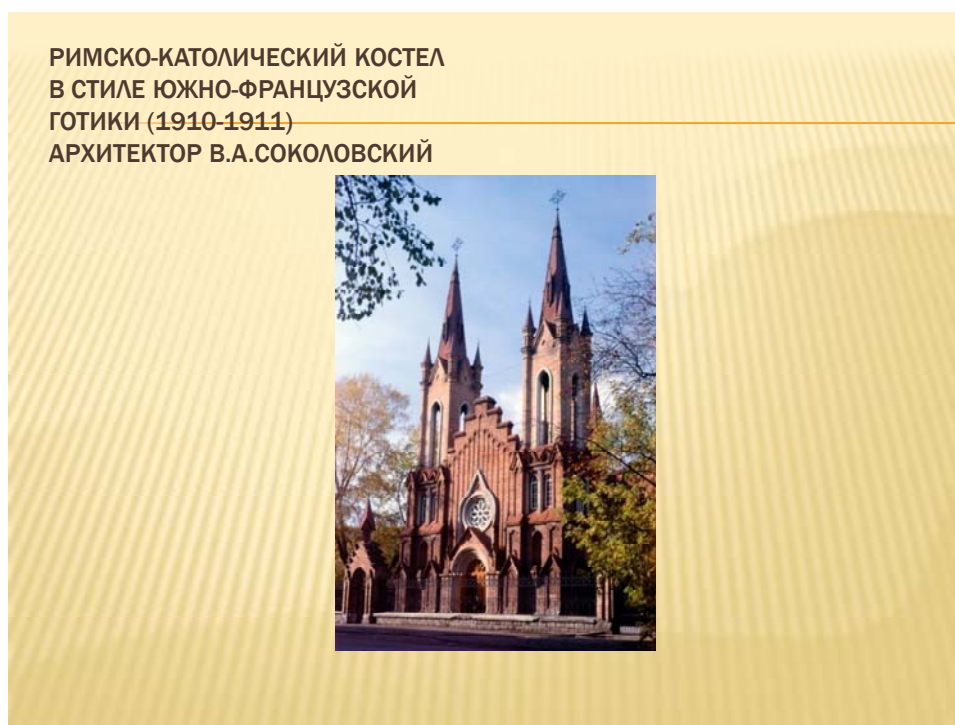


Рис. 6

Приглашаем Вас посетить следующие ресурсы: <http://www.stolby.ru/news/2004/Ergaki2004/Photo.asp>; <http://www.krinfo.ru/foto/showphoto.php/photo/9/cat/1>; http://www.liveroads.ru/?gclid=CPWW6PKU_ZoCFQRgZwodjVAeo; <http://www.ergaki.com/photos/ny2009>; <http://www.bobrovlog.ru/>

© Кузьмин В. А., Шакиров А. Р.,
Толстиков В. А., Вильнер Б. С., 2013

Г. Кырчева, И. Иванова
Гранд-отель «Поморие», Болгария, Поморие

БОЛГАРИЯ – СТРАНА-КУРОРТ

Рассматриваются характеристики климатических областей Болгарии, позволяющие ее характеризовать как страну-курорт.

Ключевые слова: климат, здоровье, температура, курорт, лечение.

This article discusses characteristics of the climatic regions of Bulgaria, allowing it characterized as a country resort.

Keywords: climate, health, temperature, spa, treatment.

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 $+1\text{ }^{\circ}\text{C}$, а в июле $+25\text{ }^{\circ}\text{C}$. 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 $-3\text{ }^{\circ}\text{C}$), и высокими летом (средняя температура в июле около $+23\text{ }^{\circ}\text{C}$). Таким образом, температурная амплитуда составляет $26\text{ }^{\circ}\text{C}$. 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 соседства Адриатики Средиземного моря. В эту область входят долина реки Струма на юге от Кресненского пролома, долина реки Места (Гоцделчевская 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 способствующих оздоровлению отдыхающих.

Л. А. Лобзикова, А. А. Дубов
Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева, Россия, Красноярск

СКАЗКА «ОБ ОСОЗНАНИИ СЕБЯ»

Приведен пример пути к самому к себе, своим истокам, возвращение сына, искусственно лишённого родителей, осознания им своих корней и предназначения и смысла волшебства.

Ключевые слова: сын, родители, истоки, люди, предназначение, волшебство.

The example of the way to the most to him, his roots, returning son artificially deprived of parental awareness of its roots and purpose and meaning of magic.

Keywords: son, the parents, the origins of the people, the purpose, the magic.

Мы подчас не видим главного в суете повседневности. И есть инерция, держащая нас в заблуждении. В случае с Иваном – у него были замечательные приемные родители, но и как оказалась было совсем иное его прошлое и прошлое его родителей. В нашей современной повседневности нам навязали термин – биологические родители. Но родители это прежде всего родители с большой буквы. Всякое может случиться, и в волшебной и реальной жизни. Важно лишь воссоединиться семье. Волшебное пространство – река, дерево, коридор это все места перехода из одного мира в другой, возможно из мира живых в мир мертвых. В волшебном пространстве возможны путешествия в этих мирах в обе стороны. Но именно волшебства не понимали и не ценили люди, наказанные за свою продажность. Не смотря на это, Иван из рода добрых волшебников – открыл для себя свое предназначение – помогать людям. Все эти глубинные смыслы необходимы нам во времена искусственно создаваемого духовного сиротства и просто сиротства при живых родителях.

В одном людском поселении жила простая, ничем не отличающаяся от других семья, работали также как все, жили так же как все. В этой семье были отец – Федот, мать – Прасковья, трое дочек красавиц и пятеро сильных сыновей. Один из мальчиков – Иван не был родным, он был подкидышем. В семью Иван попал, когда был новорожденным, никто не знал, кто были его родителями и кто мог отказаться от него, Федот и Прасковья приняли малыша как Божий дар. Любили его, дарили ему родительскую заботу, также как и родным своим детям.

Прошло время, дети выросли и наступил момент, чтобы каждый из девушек и юношей определился с выбором деятельности, которая была бы ему по душе. Также как и мать девушки занимались хозяйством, шили, пряли, занимались рукоделием. Юноши, подобно отцу, работали в поле, в кузнице и на конюшне. Только Иван не мог себе найти занятие по душе, он чувствовал, что не нашел своего места в жизни. Юноша был благодарен своим приемным родителям, но ему очень хотелось узнать, кто его настоящие родители и к какому роду он принадлежит. С приходом совершеннолетия Иван принял важное решение. Он отправится искать свои корни. Семья отговаривала его, говорила, что так он может только обрести погибель, но юноша был решителен. «В жизни я должен найти свое предназначение, иначе это не жизнь» – отвечал Иван на все отговорки. Ничего не оставалось родителям как согласиться и отпустить Ивана в путь. Юноша поблагодарил семью и покинул дом.

Не зная с чего начать, Иван отправился к знахарке, которая славилась мудростью и сотворением чудес. Чтобы добраться до нее, Ивану нужно было перебраться через реку, протекающую недалеко от поселения. Он дошел до берега, лодки нет, а вплавь не перебраться, течение сильное, что же делать?

«Лодка спрятана в камышах» – послышалось Ивану из-за плеча. Он оглянулся, но никого не увидел. «Ну и местность» – сказал Иван вслух сам себе. «Нет, нет, ты не ослышался, глаза подними». Иван сделал, как велел неизвестный голос. Он увидел, что в дупле дерева сидит сова и человеческим голосом обращается к нему: «Ну так, что уважаемый, лодку брать будете?» Иван опешил от такого неожиданного события, постоял, подумал и спросил сову: «Выходит, вы, на человеческом языке говорить умеете?» «Нет, что ты, во мне нет ничего необычного, это ты можешь разговаривать с животными, как и все в твоей семье». «Ты знаешь, кто они, знаешь, где они?» «Ну что, я справочник по-твоему, ничего не знаю, ступай к знахарке». – ответила сова и улетела. Иван еще раз удивился тому, что сова с ним говорила, и полез доставать лодку.

Спустя какое-то время, он высадился на другом берегу и тропинкой пошел к дому знахарки. «Заходи, я жду тебя давно и знаю, зачем ты здесь» – позвал Ивана женский голос. К нему вышла маленькая старушка, в ее руках был маленький мешочек. Она отдала ему этот мешочек и отправила его в дом, на дальнем холме. Иван поблагодарил знахарку и ушел. К мешочку прилагалась инструкция: «Высыпь это на дерево, которое выросло из человеческих жизней, дерево, которое дало жизнь тебе». «Ну и что толку от инструкции, которая только ввела в заблуждение» – подумал Иван, но все равно продолжил путь. Шел он три дня и три ночи. Все же он пришел к старому высокому дому, зашел внутрь, там было пусто, пройдя по длинному коридору, он увидел огромное полотно, на нем он увидел дерево жизни – генеалогическое дерево его рода. «Ни один океан не велик настолько, насколько велик мой род». – подумал Иван. Смысл инструкции стал ему ясен. Он достал порошок из мешочка и высыпал, прямо на полотно. Вместо дерева появилась карта, на которой было отмечено место, где он найдет своих родных. Путешествие до этого места обещало быть долгим, но Иван воспрянул духом и отправился в путь. По дороге он придумывал разные версии, кем могут быть его родители. Пройдя большой путь, Иван дошел до грота, вход в который закрывала каменная дверь. Иван коснулся ее и дверь открылась, он зашел внутрь. Проходя по длинному коридору, освещенному факелами, Иван переживал, боялся ни кого не увидеть, сердце его билось часто и вырывалось из груди. Вдруг его встретили женщина и мужчина. «Мы знали, мы знали, что ты нас найдешь» – говорили они, крепко обнимая его. Это были отец и его мать. Также юноша увидел остальных своих родных, его род на самом деле был велик, наконец, он узнал правду. Иван принадлежит к роду добрых волшебников, которые защищают и оберегают людей. Когда то темные силы подкупили людей, потакая их порокам и грехам, и настроили людей против добрых волшебников. Люди алчные и жадные получали все, чего хотели от темной стороны и злились на волшебников за то, что те ни когда не наделяли их властью и деньгами, как это делали темные силы, и решили, что волшебники им больше не нужны. Добрым волшебникам удалось победить зло, но против людей они не могли использовать свои силы. Тогда было решено уйти далеко и скрыться. Ивана оставили в поселении, так как брать его с собой значило подвергнуть его опасности. А людей предали забвению, чтобы они забыли, что существует волшебство.

«Я знала, что ты найдешь нас, ведь тот, кто желает знать, кем он является и найти свое предназначение, обязательно узнает и найдет» – сказала Ивану мать. С тех пор Иван стал обучаться волшебству и готовиться стать защитником людей.

© Лобзикова Л. А., Дубов А. А., 2013

Л. С. Максимова-Якубовская
Сибирский федеральный университет, Россия, Красноярск

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

СОВРЕМЕННЫЕ ПУТИ РЕАБИЛИТАЦИИ И АДАПТАЦИИ ИНВАЛИДОВ

В спорте инвалидов можно выделить два направления: рекреационно-оздоровительный и спорт высших достижений. В рамках первого направления спорт выполняет оздоровительно-рекреативную функцию, выступая как средство и метод достижения эффективно-здорового отдыха – развлечения, восстановления и поддержания оперативной работоспособности, организации интересного эмоционального досуга. Компонентом физического развития и физического воспитания является адаптивный спорт, активно развивающийся в настоящее время во всем мире. Многолетний опыт отечественной и зарубежной практики в области спорта инвалидов свидетельствует о том, что для данного контингента тренировочный процесс и участие в соревнованиях являются действенными способами физической, психической, социальной адаптации. Образовательная функция адаптивного спорта состоит не только в том, чтобы спортсмен-инвалид достиг совершенства в управлении собственным телом, поведением, эмоциями, но, главное, чтобы этот процесс совершенствования стал для него мировоззрением, необходимой потребностью в течение всей жизни.

Ключевые слова: рекреационно-оздоровительный спорт, спорт высших достижений, инваспорт, реабилитация, адаптация, малоподвижность, негативные последствия, самореализация, устойчивые отклонения, эмоциональный стресс, адаптивная физкультура, физические ресурсы, духовные силы.

In sport of invalids it is possible to distinguish two directions: recreational-health and sport of higher achievements. Within the framework of the first direction sport performs the health – recreational duty, coming forward as means and method of achievement of effective healthy restertainment, renewal and maintenance of operative capacity, organization of interesting emotional leisure. The component of physical development and p. e is adaptive sport actively developing presently in the whole world. Long-term experience of home and foreign practice in area of sport of invalids testifies that for this contingent a training process and participating in competitions are the effective methods of physical, psychical, social adaptation. The educational function of adaptive sport consists not only of that a sportsman-invalid fulfilled oneself in a management by an own body, behavior, emotions, but, mainly, that this process of perfection became a world view for him, by a necessary necessity during all life.

Keywords: recreational-health sport, sport of higher achievements, invasport, rehabilitation, adaptation, not mobility, negative consequences, self-realization, steady rejections, emotional stress, adaptive physical education, physical resources, spiritual forces.

Современный рост инвалидности населения в большинстве стран мира связан с усложнением производственных процессов, увеличением транспортных потоков, возникновением военных конфликтов, ухудшением экологической обстановки и с другими причинами. Указанные аспекты обусловили появление новых областей знаний о человеке, учебных и научных дисциплин, новых специальностей в системе высшего и среднего профессионального образования.

Цель нашей работы – исследование процесса реабилитации и адаптации инвалидов.

Задачи – провести анализ научно-методической литературы и обобщить полученные данные по адаптации и реабилитации инвалидов при занятиях физической культурой и инваспортом.

Методика исследования: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы.

Адаптивная физическая культура интегрирует в себе как минимум три области знания – физическую культуру, медицину, коррекционную педагогику, а также большое количество учебных и научных дисциплин: теорию и методику физической культуры, теорию и методику отдельных видов спорта и их групп, теорию и методику физического воспитания, двигательной рекреации и физической реабилитации; анатомию, физиологию, биохимию, биомеханику, гигиену, общую и частную патологию, психологию болезни и инвалидности, специальную психологию, специальную педагогику, психиатрию.

Специфичность понятия «адаптивная физическая культура» выражается в дополняющем определении «адаптивная», что подчеркивает ее предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов. Любая патология, которая привела человека к инвалидности, независимо от вызвавшей ее причины и нозологической формы, непременно отражается на двигательной функции. Малоподвижность как вынужденная форма поведения инвалида влечет за собой ряд негативных последствий: снижение функциональных возможностей и работоспособности, нарушение социальных связей и условий самореализации, потеря экономической и бытовой независимости, что в свою очередь вызывает стойкий эмоциональный стресс. Закономерная цепь реакций организма под влиянием устойчивых отклонений в состоянии здоровья изменяет структурно-функциональное состояние отдельных систем и органов, а следовательно и всего организма как целостной социально-биологической системы.

Адаптивная физкультура призвана с помощью рационально организованной двигательной активности как естественного стимула жизнедеятельности, используя сохраненные функции, остаточное здоровье, природные физические ресурсы и духовные силы инвалида, максимально приблизить психофизические возможности организма и личности к самореализации в обществе. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма инвалида. Мышечная деятельность в процессе физических упражнений стимулирует физические процессы, формируя новое функциональное состояние, характеризующееся приспособлением к дефекту, компенсацией нарушенных функций, адаптацией вегетативных систем к физической нагрузке, улучшением деятельности сохраненных функций, в частности, сенсорных систем.

В адаптивной физкультуре выявление причинно-следственных связей в процессе патологических изменений имеет первостепенное значение. Одна причина может вызвать цепочку следствий, которые возникнув, становятся причиной новых нарушений и являются сопутствующими основной патологии. Знание этих связей, лежащих в основе патологии, необходимо при подборе физических упражнений, их направленности, координационной сложности, при нормировании нагрузки: определении продолжительности и интенсивности воздействия, их частоты в сочетании с отдыхом в процессе двигательной реабилитации, физического воспитания, рекреативных и спортивных занятий. Выявление причинно-следственных связей позволяет осознать общие законы природы, понять единичное уникальное, проявляющееся в отдельных случаях. Процесс приспособления к окружающей среде начинается с момента рождения. В результате развития адаптационных реакций организм приобретает новое качество в форме устойчивости к гипоксии, холоду, физической нагрузке, новому двигательному навыку. Для того чтобы сложилась устойчивая адаптация, необходимы подкрепления, тренировка, многократно повторяющиеся внешние воздействия. Это сложный и длительный процесс постепенной функциональной перестройки организма.

Особого внимания заслуживает адаптация организма к экстремальным, стрессовым условиям, из которых нельзя выйти посредством простых реакций избегания. При воздействии различных экстремальных факторов, как физических, так и психических, в организме возникают однотипные биохимические изменения, направленные на преодоление действия этих факторов путем адаптации организма к предъявляемым требованиям.

Итак, даже самые общие знания о закономерностях адаптационных процессов организма имеют стратегическое значение для понимания биологической сущности теории и такие важные теоретические и прикладные проблемы, как управление долговременной адаптацией организма инвалидов различных нозологических групп в процессе физического воспитания, спортивных, рекреационно-оздоровительных занятий и физической реабилитации; нормирование физической нагрузки и адаптация к ней; обеспечение сложных форм социальной адаптации через движение; адаптация организма к действию экстремальных стрессорных ситуаций; количественная и качественная оценка процессов адаптации. Однако основными причинами недостаточного развития физической культуры инвалидов являются следующие: незнание ими собственного физического потенциала, отсутствие мотивации и потребности в двигательной активности, незрелость общественного мнения о необходимости создания для инвалидов условий, отсутствие квалифицированных педагогов, хотя в результате экспериментальных поисков, научно обоснованных частных методик происходит единство мировоззренческого, интеллектуального и телесного компонента. Практика подтверждает, что если для здоровых людей двигательная активность – обычная потребность, реализуемая ежедневно, то для инвалида физические упражнения жизненно необходимы, так как они являются эффективнейшим средством и методом одновременно, опорными концепциями должны быть: теория и методика физической культуры, общие психологические и биологические закономерности функционирования организма с патологическими нарушениями, гуманистический принцип и деятельностный подход к формированию физической культуры лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Физические упражнения, являясь мощным средством воздействия на организм, расширяют диапазон возможностей в первую очередь двигательной сферы, нарушенной стойким дефектом. Можно привести множество примеров из практики, когда с помощью физических упражнений и специальной тренировки исправляются нарушения речи, дети с проблемами интеллекта осваивают сложные гимнастические программы, незрячие начинают уверенно ориентироваться в пространстве, дети с тяжелыми последствиями детского церебрального паралича после занятий плаванием впервые начинают ходить и говорить, прикованные к инвалидной коляске овладевают высоким спортивным мастерством в разных видах спорта. Но сложность обучения среди людей с отклонениями в состоянии здоровья заключается в том, что многие из них имеют отклонения в развитии речи. В качестве вторичных нарушений выступают ограниченность мышления, затруднения в чтении и письме, отклонения в эмоционально-волевой сфере. Урок адаптивного физического воспитания предполагает достаточно широкий спектр общения, основанный на прямой и обратной связи (учитель-ученик, ученик-ученик).

В зависимости от сохранности речевой функции занимающихся, общение может принимать различные формы: вербальные и невербальные. Так, глухие и слабослышащие дополнительно используют тактильную речь с помощью пальцев, как заменитель устной речи и «чтение с лица», обеспечивающие общение и понимание партнера. Специфической особенностью двигательной деятельности на занятиях являются совместные действия при выполнении физических упражнений, когда взаимопонимание достигается без слов (парные и командные упражнения, эстафеты, подвижные и спортивные игры и т. п.). Это не значит, что общение не происходит. Сам характер двигательной деятельности формирует определенную структуру взаимоотношений: согласованные по точности и координации движения, перемещения в пространстве, поддержки, помощь, страховку и др., которые представляют собой невербальное двигательное общение. В результате такого общения люди с отклонениями в состоянии здоровья ближе узнают друг друга, вместе переживают радости и огорчения, сравнивают и оценивают действия, поступки других и свои собственные. Формируются взаимоотношения доверия, симпатии, определяется отношение не только к физическим упражнениям, но и ко всему окружающему. Вырабатываются внутренние установки, усваивается степень поведения, привычки путем подбора специальных упражнений игрового метода.

Мышечная деятельность в процессе выполнения физических упражнений стимулирует физические процессы, формируя новое функциональное состояние, характеризующееся приспособлением к дефекту, компенсацией нарушенных функций, адаптацией вегетативных систем к физической нагрузке, улучшением деятельности сохранных функций, в частности сенсорных систем, и т. п. Согласно теории функциональных систем П. К. Анохина, уровень здоровья можно рассматривать как уровень развития и слаженности взаимодействия темперамента, психического, нейродинамического, энергетического и двигательного компонентов деятельности, организуемого корой головного мозга и направленное на оптимальное жизнеобеспечение организма в конкретных социально-производственных условиях. Эти определения позволяют проводить коррекционно-компенсаторную направленность таким образом, чтобы оказывать влияние не только на общее состояние, но и восстанавливать те или иные нарушенные болезнью функции организма. Среди них, прежде всего, коррекция вторичных нарушений, обусловленных основным заболеванием. Правильно подобранные и дозированные, они являются, мощными афферентациями, адресованными на различные отделы ЦНС, которые изменяют соотношение возбуждательных и тормозных процессов в коре больших полушарий и могут быть направлены на перестройку патологических условных рефлексов, возникших в процессе заболевания. Это необходимо, так как инвалиды не могут сами коррегировать и компенсировать свои недостатки. У людей с отклонениями в состоянии здоровья имеются настолько значительные дефекты при включении в движение координации движений и сохранения равновесия, что восстановить их общими упражнениями не удастся. Необходимы специальные упражнения для коррекции и компенсации этих нарушений. В физическом воспитании у таких людей выделяют две группы упражнений: общеподготовительные (общеразвивающие упражнения, используемые в малых формах физического воспитания, зарядки, физкультминутки и т. д.) и специальные (ходьба, бег, плавание и т. д.).

Основными формами физического воспитания инвалидов являются следующие.

1. Самостоятельные занятия физическими упражнениями (утренняя гигиеническая гимнастика, прогулки, ближний туризм, коррекционные занятия с использованием методических материалов).

2. Организованные групповые и секционные занятия физической культурой и спортом (ЛФК и коррекционные занятия в лечебно-санаторных учреждениях и реабилитационных центрах).

3. Инваспорт (организация и проведение соревнований по доступным видам спорта).

Прогулки, ближний туризм – формы физического воспитания, не требующие длительной подготовки и использования сложного оборудования и приспособлений. Прогулки включают в ежедневный двигательный режим на всех этапах реабилитации. Длительность прогулок зависит от температуры окружающей среды, (функционального состояния инвалидов, возможности использования этого вида самостоятельных занятий в домашних условиях). Ближний туризм может быть организован группой инвалидов, занимающихся в одной секции или объединении по территориальному принципу (специальные районы, дома для инвалидов, лечебные учреждения санаторного типа). Одним из эффективнейших средств физического воспитания инвалидов является использование в коррекционных целях тренажеров комплексного и локального воздействия.

Результаты и их обсуждение. Таким образом, спорт и физическая активность для инвалидов – это действенное средство физической, социальной реабилитации и адаптации. Не менее сложной является проблема переориентации и освоения новой профессии (или специальности) лицами, внезапно получившие инвалидность в результате травм. Помощь специалиста по адаптивной физической культуре состоит в том, чтобы за счет двигательной активности улучшить максимально общее физическое состояние, помочь овладеть необходимыми формами движений, подготовить сенсорные системы к новым условиям труда, развить физические и психические качества, необходимые к конкретной профессиональной деятельности.

Актуальность этой функции обусловлена тем, что по окончании учебного заведения (школы, ПТУ, техникума, вуза) перед инвалидом встает проблема занятости, конкурентоспособности на рынке труда, удовлетворения потребности в деятельности, материальной независимости существования, самореализации в деятельности, психической готовности к интеграции в общество и др.

Процесс формирования профессиональной пригодности учащихся с дефектами физического развития начинается с раннего выявления у аномального ребенка предпосылок профессиональных способностей и предлагает решение следующих задач:

- коррекцию основного дефекта за счет использования сохранных возможностей;
- совершенствование и тренировку отстающих в своем развитии профессионально значимых функций;
- развитие профессиональных интересов и склонностей в соответствии с возможностями организма, создание устойчивых социальных и профессиональных установок.

Подбор профессий имеет свои особенности и трудности, так как внутри каждой нозологической формы имеется широкий диапазон нарушений. Для составления профессионально-подготовительной программы необходимы следующие знания: характеристика трудовой деятельности, основные факторы утомления, степень нервного и физического напряжения, монотонность, рабочая поза, характер двигательного режима, продолжительность рабочего дня, условия труда (шум, вибрация, температура воздуха, ограниченная площадь и т. п.), характер функциональной нагрузки (на зрение, слух, сердечно-сосудистую и дыхательную системы; опорно-двигательный аппарат), особенности распределения внимания, возможные профзаболевания и т. п.

Другим компонентом физического развития и физического воспитания является адаптивный спорт, активно развивающийся в настоящее время во всем мире. Многолетний опыт отечественной и зарубежной практики в области спорта инвалидов свидетельствует о том, что для данного контингента тренировочный процесс и участие в соревнованиях являются действенными способами физической, психической, социальной адаптации. Учебно-тренировочный процесс рассматривается как врачебно-педагогическая дисциплина, где в оптимальном соотношении функционируют лечебные и педагогические факторы, обеспечивающие реализацию физического, интеллектуального, эмоционально-психического потенциала спортсмена инвалида, удовлетворяющие эстетические и этические потребности, стремлению к физическому совершенствованию. В спорте инвалидов можно выделить два направления: рекреационно-оздоровительный и спорт высших достижений. В рамках первого направления спорт выполняет оздоровительно-рекреативную функцию, выступая как средство и метод достижения эффективного здорового отдыха – развлечения, восстановления и поддержания оперативной работоспособности, организации интересного эмоционального досуга. Разумеется, эта практика условно может быть отнесена к спорту, поскольку в ней выражены лишь некоторые его типичные черты: систематическая тренировка, специализация в выбранном виде спорта, участие в соревнованиях и т. д. Такая форма спортивной деятельности общедоступна, реализуется добровольно, в свободное время и не является доминирующей деятельностью в жизни инвалида. К числу наиболее популярных видов относится плавание, легкая атлетика, в том числе в колясках, тяжелая атлетика, лыжный спорт, стрельба, спортивные игры (баскетбол, в том числе в креслах-колясках, сидячий волейбол, мини-футбол, хоккей на полу, городки) и др.

Главные принципы педагогической деятельности в этой работе следующие: адекватность содержания физической подготовки и ее условий индивидуальному состоянию человека, гармонизация и оптимизация физической тренировки, свобода выбора формы физической активности в соответствии с личными склонностями и способностями каждого человека. Спорт высших достижений имеет более сложную структуру и содержание тренировочного процесса. Путем отбора сильнейших, наиболее талантливых спортсменов в разных нозологических группах инвалидов формируются составы сборных команд страны по видам спорта.

Важнейшим и наиболее сложным компонентом подготовки спортсменов-инвалидов является освоение спортивной техники, сущность которой заключается в эффективном использовании своих двигательных способностей на основе биомеханических, физиологических, анатомических, психологических и других закономерностей.

Любой вид движений связан с перемещением спортсмена в пространстве. Перемещение может выполняться без снарядов (плавание), со снарядом (спортивные игры), на снарядах (колясках). Основой перемещения является активное взаимодействие спортсмена с опорой. Особые трудности в освоении техники возникают у инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата и незрячих. У первых в процессе совершенствования техники перестраивается биомеханическая и анатомическая структура движений (передвижения на протезах, в спортивной коляске, с использованием при ампутации рук специальных механизмов и технических приспособлений, у вторых из-за поражения зрительной сенсорной системы трудности технической подготовки связаны с нарушением ориентировки в пространстве, быстроты и точности движений, равновесия, дифференцировки усилий и других координационных проявлений. Методические приемы обучения технике осуществляются путем индивидуальных коррекций движений и компенсации нарушенных функций за счет создания новых двигательных программ. Но освоение спортивной техники еще не гарантирует высокого результата, так как ее реализация определяется степенью функциональной подготовленности организма, которая обеспечивается развитием вегетативных систем (дыхания, кровообращения) и физических качеств (силы, гибкости, расслабления, скоростных, скоростно-силовых, выносливости).

Однако образовательная функция адаптивного спорта состоит не только в том, чтобы спортсмен-инвалид достиг совершенства в управлении собственным телом, движениями, поведением, эмоциями, но, главное, чтобы этот процесс совершенствования стал для него мировоззрением, необходимой потребностью в течение всей жизни. Соревнования являются специфической функцией спорта и занимают центральное место в спортивной практике. Спортивное соревнование – это всегда соперничество, конкурентное сопоставление реальных возможностей спортсмена (или команды), не только демонстрация физической и технико-тактической подготовленности, но и предельная мобилизация и саморегуляция чрезвычайно напряженного психического состояния. Психическая обостренность, эмоциональный накал зависят от личного и общественного значения соревнования, от масштаба и престижности участия в нем, от наличия сильных конкурентов, опасности конфликтных ситуаций, поведения болельщиков и т. п. Стимуляция физиологических функций в процессе целенаправленных педагогических воздействий должны осуществляться в рамках заданного и контролируемого врачебно-педагогического эффекта. Это означает, что тренировочные программы должны быть ориентированы на индивидуальные возможности спортсменов и иметь объективную информацию о динамике состояний ведущих функций. Дифференцированный подход означает объединение спортсменов – инвалидов в учебно-тренировочные группы с учетом их патологии, пола, возраста, уровня тренированности, особенностей проявления воли и других качеств. Дифференцированный подход позволяет тренеру избежать перегрузок, учесть интересы и мотивацию спортсменов, выбрать стиль общения, адекватные методы тренировки, эффективные способы регулирования нагрузки.

Активная спортивная практика человека с ограниченными возможностями требует широкой системы знаний, которые должны строиться на основе объективной информации о всех сторонах подготовки, закономерностях влияния физических упражнений на организм, методах контроля и самоконтроля, собственных возможностях и способностях, так как сам спортсмен-инвалид является объектом и субъектом деятельности.

Таким образом, спорт и физическая активность для людей с ограниченными возможностями – это действенное средство физической, психологической и социальной реабилитации и адаптации. В процессе занятий физическими упражнениями физическая реабилитация заключается: в развитии мышечной силы, укреплении связочного аппарата, улучшении коор-

динамии движений и равновесия, снятии спастических мышечных напряжений, восстановлении нормального функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствовании и необходимом развитии двигательных качеств (силы, выносливости, ловкости, гибкости).

Физические упражнения оказывают положительное влияние на функциональное состояние всех органов и систем организма, благоприятно воздействуют на центральную нервную систему, способствуя при этом нормализации функционирования коры головного мозга, интенсивности и концентрации внимания, улучшению памяти и опосредованно способствуют росту производительности труда.

Занятия физической культурой и спортом, в их лучших проявлениях, способствуют получению удовольствия, так называемого чувства мышечной радости, у занимающихся. Для инвалидов особенно важным становится тот факт, что физкультурно-оздоровительная и спортивная активность препятствует «уходу в себя, свой недуг», способствуют снижению комплекса неполноценности, преодолению изоляции и барьеров, отделяющих инвалидов от общества, ощущению себя равноправным, полноценным человеком [1–15].

Библиографические ссылки

1. Александров С. З. Социальные функции культуры как составной части общечеловеческой культуры // Теория и практика физ. культуры. 1990.
2. Бальсевич В. К. Феномен физической активности как социально-биологическая проблема // Вопросы философии. 1981. № 8.
3. Волжин А. И., Субботин Ю. К. Адаптация и компенсация – универсальный механизм приспособления. М., 1987.
4. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М. : Физкультура и спорт, 1980.
5. Давиденко Д. Н. Физиологические основы физической культуры и спорта : учеб. пособие. СПб, 1996.
6. Дембо А. Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов. М., 1981.
7. Джумаев А. Д. Теоретические основы физической рекреации как составной части физической культуры : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Л., 1991.
8. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура, ее философия, содержание и задачи // Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов. СПб, 1996.
9. Коротаева И. В., Жолдак В. И. Социология физической культуры и спорта. М. : МОГИФК, 1992.
10. Карсаевская Т. В. Социальная биологическая обусловленность изменений в физическом развитии человека. Л. : Медицина, 1970.
11. Меерсон Ф. З. Адаптационные реакции поврежденного организма // Физиология адаптационных процессов. М. : Наука, 1986.
12. Мильштейн О. А. Социальные проблемы формирования личности в спорте. М. : ГДОЛИФК, 1980.
13. Солодков А. С. Морозова О. В. Адаптационно-компенсаторные нарушения у детей инвалидов и их коррекция средствами физической культуры // Теория и практика физ. культуры. 1998.
14. Столяров В. И. За гуманизм в спорте и посредством спорта // Теория и практика физ. культуры. 1989.
15. Осадчих А. И. Социально-гигиенические, организационно-методические, теоретические проблемы социально-трудовой реабилитации инвалидов. М., 1991.

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

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ПАУЗ И ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МИНУТ В ПЕРИОД СЕССИИ

Использование физкультпаузы и физкультминутки в период сессии у студентов играет существенную роль в оздоровлении, повышении работоспособности, благотворно влияет на восстановление умственной способности, повышают эмоциональный настрой, снимают статические нагрузки.

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

Use the athletic minutes, athletic pauses in scholastic 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, remove the steady-state loads.

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

Важнейшим фактором обеспечения высокого качества профессиональной подготовки выпускников вузов, их возрастная группа 16–25 лет, 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 ч 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 мин. Если же ФП или ФМ проводится малыми группами, то в таких микрогруппах продолжительность выполнения упражнений удлиняется до 15 мин.

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 мин 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, поднимание 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).

© Морозова Е. Н., Шакиров А. Р., 2013

И. Г. Мурашковская
Клиника «Сан», Израиль, Беэр-Шева

ФУТБОЛ – СРЕДСТВО ОТ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ

Рассматривается положительное влияние игры в футбол на организм человека.

Ключевые слова: футбол, клуб, движение, психология, эмоции.

Discuss the positive impact of football on the human body.

Keywords: football, club, exercise, psychology and emotions.

Футбол объединяет людей по всему миру. Нет ни каких ограничений по мастерству, возрасту и вероисповеданию. Это самый доступный и интернациональный вид спорта.

«Хапоэль» – израильский футбольный клуб из города Беэр-Шева. Клуб основан в 1949 г., домашние матчи проводит на стадионе «Васермил». «Хапоэль» является двукратным чемпионом Израиля и обладателем национального кубка. В сезоне 2008/2009 клуб играл в «Лиге Леумит», втором по силе дивизионе чемпионата Израиля, но заняв в ней третье место «Хапоэль» добился права выступать со следующего сезона в Премьер-лиге Израиля.

Цель футбола, как известно, загнать мяч в ворота соперников и не дать им сделать то же самое. Для этого необходимо двигаться, т. е. бегать, прыгать, ну иногда и просто передвигаться по полю с минимальной скоростью. Во время пробежки мы сжигаем калории. Иными словами, не даем организму расширяться и увеличиваться. Поэтому все футболисты обычно стройные и подтянутые. Данный вид спорта способствует укреплению костей, что в свою очередь снижает риск получить перелом. Во время бега в организм поступает огромное количество кислорода, улучшая память и способствуя скорости мыслительных процессов. Также при игре увеличивается мышечная масса, снижается риск заболеваний кровеносных сосудов и сердца.

Играя на поле, человек улучшает координацию и эмоционально-психологическое состояние. Человеку, играющему в футбол очень трудно что-то доказать, убедить их в чем-то, внушить какой-то факт, потому что они очень рассудительно подходят к любому делу и принимают правильные решения. Играя с мячом, человек избавляется от неприятных мыслей, которые он получил в повседневной жизни. От негативных и жутких эмоций футболист избавляется, ударяя ногой по мячу. Он как бы передает мячу эту неблагоприятную энергию. Как свидетельствует статистика Израиля, футболисты чаще всего спокойные и решительные люди, нежели наоборот. Игроки редко бывают агрессивными, поскольку занимаются любимым делом, которое им приносит удовольствие.

Еще одним преимуществом для игроков футбола является их высокий уровень социализации, ведь у них хорошо развито именно командное мышление, которое оказывает благоприятное влияние на их жизнь в целом. Ко всему прочему, игра в футбол отлично снимает стресс и напряжение. Специалисты заметили, что футболисты легко идут на контакт и им очень легко найти общий язык с окружающими людьми. Футбольные матчи являются сближающим фактором даже для самой обычной семьи, поскольку совместный поход на его просмотр – сплачивает не только его членов, но и людей, с которыми вы мало знакомы.

И наконец, человек, с раннего детства занимающийся игрой с мячом не имеет массу вредных привычек, в отличие от людей, которые в детстве не занимались спортом вообще. У юных футболистов просто на просто нет времени на то, что делают их сверстники. Поэтому в Беэр-Шеве любят и развивают футбол.

© Мурашковская И. Г., 2013

А. С. Образцова, А. А. Дубов

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

СКАЗКА «ОБ УРОКЕ СТАРОГО ВОЛКА»

Через образы волшебных животных показаны отношения старшего и младшего, только встающего на ноги волчонка и прожившего жизнь волка, передача жизненного видения.

Ключевые слова: старший, младший, жизнь, смерть, урок, игра, предназначение, учитель.

Shown through the images of magical animals relations senior and junior, only getting up to his feet and lived life cub wolf, the transfer of life vision.

Keywords: senior, junior, life, death, the lesson, the game, the purpose of the teacher.

Отца в сказке почему-то нет, но есть наставник. И это подчеркивает, что старый мир был целостен. Даже если есть нарушение мира, то есть и его попытка исправления. Старого мира без фигуры отца, мужчины просто нет. Вот ты играешь, говорил мудрый волк – это то, чем ты живешь сейчас. Вот ты чувствуешь, что охота это твое – это твое предназначение. Смерть в данной сказке несет традиционную роль учителя, а не как в современной жизни, когда принято сторониться этой темы, особенно в общении с детьми и молодежью. Но не думая о смерти, о повседневной ответственности за свою и близких жизнь, о ее красоте и совершенстве мы не ценим жизнь. Боясь же излишне смерти, и ее упоминания, мы не ценим жизнь. Наставник по пути видел и объяснял в последний раз волчонку его жизнь и упомянул и смерть. Показал свой уход.

Когда-то, а когда именно никто не знает, в большом-большом Лесу жил Волчонок. Он, конечно, жил со своей матерью Волчицей, двумя братьями и сестрой.

У маленьких волчат так принято – жить с матерью и играть с братьями и сестрами.

Однажды рано утром Волчонок проснулся от того, что кто-то большой лапой перевернул его со спины на живот. Он подумал, что это Волчица и пора есть, но это был Седой.

Седой не был отцом Волчонок или вожаком стаи, но он всегда брал Волчонок на прогулки по Лесу, так что Волчонок был к нему очень привязан.

– Мы снова идем гулять? – спросил Волчонок.

– Да, сегодня нам предстоит самое большое путешествие, – ответил Седой.

– Хорошо, – кивнул Волчонок. Он считал себя достаточно взрослым для больших путешествий.

Старый волк и маленький волчонок отправились в путь. Они шли некоторое время и, когда солнце как раз начало всходить и у деревьев появились длинные тени, они вышли на поляну. Она была чистая и сухая, лапы двух елей, росших там, образовывали темную пещеру.

– Куда это мы пришли? – спросил Волчонок.

– Это место, где я родился. Здесь я играл с братом, а между тех елей моя мать устроила наше логово, – просто ответил Седой.

Волчонок еще раз оглядел поляну, и ему представилось, как на ней играют два волчонок ничуть не старше него, а из-за елей выходит волчица и ласково смотрит на них.

– О, как здесь хорошо! – воскликнул он. – Почти так же хорошо, как там, где живем мы с мамой.

Седой улыбнулся:

– Это потому, что ты мал и сам живешь с матерью и играешь с братьями. Это то, чем ты живешь сейчас.

Волчонок кивнул, и волки снова отправились в путь. Они шли по знакомым местам и к полудню вышли к ручью.

– Это тоже особое место, – сказал Седой, когда они напились воды.

– Что же тут особенного? – спросил Волчонок.

– Сюда я водил охотиться стаю, здесь я один выслеживал свою дичь, когда стал слишком стар, чтобы быть вожаком, – ответил Седой.

Волчонок огляделся, и ему тут же представилось, как в кустах затаились легкие тени, как среди деревьев мелькают зеленые глаза, белые зубы и жадные пасти. Вот к ручью подошел олень, и волки сорвались с места.

– О, как здесь прекрасно! – восторженно воскликнул Волчонок. – Как бы я хотел быть вожаком и охотиться здесь, и водить сюда всю стаю!

Седой ухмыльнулся:

– Это потому, что тебе предстоит всю жизнь охотиться. Но пока это тайна для тебя и ты с нетерпением ждешь, когда вырастешь, и каждый день думаешь об этом.

– О да, – сказал Волчонок, потому что это было правдой, и волки снова отправились в путь.

Они шли долго, и Волчонок скоро перестал понимать, куда они идут. На закате они вышли к старому, мрачному ельнику.

– Зачем мы пришли сюда? – спросил Волчонок. – Я вижу здесь только страшный старый лес.

– Здесь я оставлю тебя, – ответил Седой. – В этот лес я уйду, чтобы умереть.

– Ты уйдешь... туда? – Волчонок не поверил своим маленьким ушкам. – Но там так темно и страшно!

– Я вижу здесь только сухие деревья. Просто ты слишком мал, и поэтому думаешь, что тебе никогда не придется умирать, что ты будешь всегда молод и полон сил. Тебе кажется, что твоя жизнь никогда не закончится, поэтому ты не можешь пока понять, почему я ухожу.

Волчонок испуганно и недоуменно смотрел на старого волка, ему хотелось заскулить, но он не решался. Седой оглянулся в последний раз на закатное солнце и скрылся в чаще.

Волчонок долго смотрел ему вслед, пытался разглядеть в черноте, среди елей знакомый силуэт, а потом поднялся и медленно побрел домой.

Этот самый последний урок он понял только через много лет.

© Образцова А. С., Дубов А. А., 2013

В. Г. Овчинников

Волгоградский филиал Московского государственного
гуманитарно-экономического института, Россия, Волгоград

Е. В. Ракова

Лицей № 1, Россия, Волгоград

Е. В. Щедрина, Н. Н. Сентябрев

Волгоградская государственная академия физической культуры, Россия, Волгоград

ИЗМЕНЕНИЯ ПАРАМЕТРОВ ЦЕРЕБРАЛЬНОЙ ГЕМОДИНАМИКИ И ИХ МЕЖПОЛУШАРНОЙ АСИММЕТРИИ ПОД ВЛИЯНИЕМ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

Методом реоэнцефалографии изучали параметры церебральной гемодинамики и их межполушарную асимметрию до и после экспозиции (вдыхания) смеси эфирных масел у молодых лиц разного пола. Установлены половые различия эффектов применения эфирных масел, заключающиеся в выраженности и скорости изменений. Направление изменений кровотока оцениваются как оптимизирующее, что объясняет положительные изменения точности двигательных действий и физической работоспособности.

Ключевые слова: церебральная гемодинамика, половые особенности, эфирные масла.

Using the rheoencephalography studied cerebral hemodynamic parameters and their inter-hemispheric asymmetry before and after exposure (inhalation) of a mixture of essential oils in young persons of both sexes. Established sex differences the effects of using essential oils, is to express and speed changes. The direction of blood flow changes in the brain as measured optimizing, which explains the positive changes in the accuracy of motor actions and physical performance.

Keywords: cerebral hemodynamic, sexual features, essential oils.

Из представлений о динамической организации функциональной межполушарной асимметрии (ФМА) следует, что знак и выраженность ФМА может изменяться под действием внешних стимулов, а также при различных функциональных состояниях организма. Характерной чертой ФМА является межполушарная асимметрия кровенаполнения [1; 2].

Известно, что нарушение адекватного кровоснабжения мозга являются одной из черт дизадаптации организма спортсменов [3]. Один из путей противостояния нежелательным изменениям церебральной гемодинамики или оптимизации ее состояния заключается в обонятельной стимуляции с помощью эфирных масел (ЭМ). Так как чувствительность к запахам имеет половые различия [4], а пролонгированное вдыхание ЭМ лаванды у баскетболистов улучшает адаптацию к тренировочным и соревновательным нагрузкам, представляет интерес исследование изменений параметров кровоснабжения мозга, симметричности/асимметричности распределения кровотока у спортсменов при целенаправленном релаксирующем воздействии ЭМ.

Для воздействия на состояние церебральной гемодинамики использовали смесь ЭМ – аромакомпозицию (АК). В ее состав входили масла лимона, иланг-иланга, нероли, мяты, а в качестве нейтрального растворителя использовалось масло виноградной косточки. Релаксирующие компоненты АК были подобраны с учетом индивидуального предпочтения запаха. В исследовании участвовали 41 юноша и 23 девушки, студенты Волгоградской государственной академии физической культуры, возраст 18–20 лет. Состояние мозгового кровообращения оценивали по реоэнцефалограмме (РЭГ) во фронто-мастоидальном (ФМ) и окципито-мастоидальном (ОМ) отведениях с помощью комплекса «Диамант» КМ-АР-01. РЭГ регистрировали в исходном состоянии, через 1, 3, 5, 10 и 15 мин после экспозиции АК. Оценивали: АРГ – амплитуда (ом); РИ – реографический систолический индекс; ДСИ – диастолический индекс (%); ДКИ – дикротический индекс (%); КА – коэффициент асимметрии (%); КЭ – коэффициент эластичности; ПТС – показатель тонуса сосудов; КВО – коэффициент венозного оттока (%). Воздействие АК осуществляли методом холодной ингаляции – вдыхание в течение пяти минут запаха АК, нанесенной на ладони. Оценку значимости различий проводили по *t*-критерию Стьюдента с помощью Excel Microsoft 2007.

Экспозиция АК вызвала одновременное изменение параметров мозгового кровообращения по данным РЭГ, временные и количественные характеристики которого имели половые различия.

Так, величина тонуса мелких сосудов снижалась у девушек на первой минуте, а у юношей лишь к 5-й минуте. Фоновые показатели асимметрии были невелики, но после экспозиции отмечено достоверное преобладание кровообращения каротидного бассейна над вертебробазилярным, далее асимметрия данного показателя заметно уменьшалась к 10-й минуте у девушек и к 15-й минуте у юношей (см. таблицу).

Динамика показателей коэффициента асимметрии КА РЭГ

Юноши, <i>n</i> = 41						
Регион	Фон	1-я минута	3-я минута	5-я минута	10-я минута	15-я минута
ФМ	24,7 ± 1,03	20,3 ± 0,06*	18,3 ± 1,01	15,6 ± 1,6	11,6 ± 1,7	7,2 ± 0,7*
ОМ	24,1 ± 0,7*	18,7 ± 0,9	16,6 ± 1,09	13,6 ± 0,6*	10,1 ± 0,5*	4,4 ± 1,6
Девушки, <i>n</i> = 23						
ФМ	24,1 ± 0,3*	20,1 ± 0,5*	17,4 ± 0,03**	14,1 ± 1,5	9,6 ± 1,1	4,9 ± 0,7
ОМ	24,4 ± 0,01**	18,3 ± 0,7	15,4 ± 1,0	12,7 ± 1,1	8,9 ± 0,6	4,1 ± 0,5*

Примечание: * – $P < 0,05$; ** – $P < 0,011$; *** – $P < 0,001$.

До ингаляции аромакомпозиции показатель тонуса сосудов каротидного бассейна (фронто-мастоидальное отведение) составил у юношей $19 \pm 1,1$, у девушек $18,6 \pm 0,8$ ($P < 0,05$). На 1-й минуте половые различия этого показателя были также незначительны, однако уже к 5-й минуте у девушек величина показателя тонуса сосудов становилась больше, чем у юношей ($ПТС_{\text{девушки}} = 12,7 \pm 0,6$; $ПТС_{\text{юноши}} = 13,4 \pm 0,5$ ($P < 0,05$)). На 15-й минуте показатели девушек заметно отличались от фоновых значений, существенными были отличия и от показателя юношей на 15-й минуте: $ПТС_{\text{девушки}} = 11,1 \pm 0,9$; $ПТС_{\text{юноши}} = 12,3 \pm 0,5$ ($P < 0,05$).

В вертебробазилярном бассейне (окципито-мастоидальное отведение) фон ПТС юношей был равен $18,1 \pm 1,9$, $ПТС_{\text{девушек}} = 19,3 \pm 0,7$ ($P < 0,05$). На 5-й минуте $ПТС_{\text{юношей}} = 13,1 \pm 1,0$; $ПТС_{\text{девушек}} = 11,4 \pm 0,5$ ($P < 0,011$); на 15-й – $ПТС_{\text{юношей}} = 10,3 \pm 0,5$; $ПТС_{\text{девушек}} = 10,1 \pm 0,3$ ($P < 0,011$).

После экспозиции величина сосудистого тонуса в вертебробазилярном бассейне в обеих обследуемых группах по отношению к каротидному понизилась. Это свидетельствует о большей эластичности сосудов данного региона, что также подтверждается понижением

показателей КА кровенаполнения данного региона, который меньше в каротидном у юношей на 30 %, у девушек на 14 % по отношению к фоновой картине. Завышенное значение КА каротидного бассейна, как у юношей, так и у девушек по отношению к вертебробазилярному бассейну говорит об определенной «сосудистой неполноценности» первого бассейна по сравнению с показателями второго после ингаляции релаксирующей композицией. Хотя реографические показатели во фронто-мастоидальном отведении после ароматического воздействия соответствуют должным, но в окципито-мастоидальном они в разы меньше. Из-за повышенного тонуса во внутримозговых мелких сосудах артериального и венозного русла каротидного бассейна наблюдается некоторой степени «дефицит гемодинамического обеспечения» по отношению к вертебробазилярному бассейну.

В обоих обследуемых бассейнах у девушек быстрее идет процесс оптимизации церебральной гемодинамики. Возможным механизмом может быть релаксация мышечной стенки сосудов головного мозга и вазодилатация, обусловленная релаксирующим влиянием ЭМ, входящих в АК. Для юношей оптимизация более отсрочена, скорость ее наступления ниже, чем в группе девушек.

Литературные данные позволяют полагать, что выявленные в нашей работе половые различия реакций церебральной гемодинамики связаны с более высокой обонятельной чувствительностью девушек [5]. Полученные результаты показали, что основным результатом воздействия АК на организм студентов разного пола является перераспределение гемисферного кровотока. Изменения величин КА и снижение объемного пульсового кровенаполнения церебральных сосудов имеют волнообразный характер. Для обоих отведений РЭГ характерно выравнивание значений коэффициента эластичности сосудов, устойчивости сосудистого тонуса во всех бассейнах, о чем можно судить по достоверным изменениям тонуса артерий среднего и мелкого калибра [6; 7].

Библиографические ссылки

1. Фокин В. Ф., Пономарева Н. В. Динамические характеристики функциональной межполушарной асимметрии // Функциональная межполушарная асимметрия : хрестоматия / под ред. Н. Н. Боголепова, В. Ф. Фокина. М. : Научный мир, 2004. С. 349–368.
2. Русанов В. Б. Влияние информационной среды на функциональные особенности мозгового кровообращения формирующегося организма [Электронный ресурс] // Российский биомедицинский журнал Medline.ru. 2007. Т. 8. URL: http://www.medline.ru/public/pdf/8_041.pdf.
3. Особенности церебрального кровотока в типах системной гемодинамики дизадаптированных пловцов / В. А. Лиходеева, А. А. Спасов, И. Б. Исупов, В. Б. Мандриков // Вестн. Волгоград. гос. мед. ун-та. 2009. № 1. С. 59–62.
4. Червяков А. В., Фокин В. Ф. Динамика функциональной межполушарной асимметрии под влиянием запаха лаванды // Асимметрия. 2008. Т. 2, № 2. С. 32–40.
5. Repetitive olfactory exposure to the biologically significant steroid androstadienone causes a hedonic shift and gender dimorphic changes in olfactory-evoked potentials / N. Boulkroune, L. Wang, A. March, N. Walker, T. J. Jacob // Neuropsychopharmacology. 2007. Vol. 32 (8). P. 1822–1829.
6. Червяков А. В., Фокин В. Ф. Влияние запахов на межполушарную асимметрию // Возрастная нейропсихология и нейропсихиатрия : материалы науч.-практ. конф. с Междунар. участием (19 февр. 2007, г. Киев). Киев, 2007. С. 16.
7. Dalton P., Doolittle N., Breslin P. A. S. Gender-specific induction of enhanced sensitivity to odors // Nat Neurosci. 2002. Vol. 5. P. 199–202.

© Овчинников В. Г., Ракова Е. В.,
Щедрина Е. В., Сентябрев Н. Н., 2013

Л. В. Панюшкина, А. А. Дубов
Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева, Россия, Красноярск

СКАЗКА «ПОЛЕ С СОРНЯКАМИ»

Приведен пример очищения сознания на основании самопознания с помощью родной культуры, родной стихии земли и родных людей.

Ключевые слова: Родина, очищение сознания, родная стихия земли, братство, крестьянский труд, мудрость стариков, городская серость, деревня, переход.

Is an example of purification of consciousness on the basis of self-knowledge through native culture, native earth element and relatives.

Keywords: homeland, purification of consciousness, the native elements of the earth, brotherhood, peasant labor, the wisdom of the elderly, urban grayness, a village crossing.

Согласно исследованиям К. Г. Юнга, в нашем коллективном бессознательном есть информация о нашем прошлом, то есть об основании нашей жизни. Это подтверждает работа Лиды. Ведь кроме общей красивой сюжетной задумки и очевидного смысла – возвращения в родные места и к родным людям здесь есть и глубокий как прописанный так и не прописанный смысл. Из прописанного – это слова прабабушки о лени Богдана в прополке сорняков – сомнений, о его невежестве – слушал не своих и себя, что дало бы истинные знания, но чужих и гнался и был жаден к чужим желанием. Интересно. Что Лида невольно описала психологическую триаду, характерную для зависимых людей, для наркоманов – лень, жадность, невежество... Богдана исцелила цельность его Родины и родных. Подслеповатая, скупающая душа прозрела. Мудрость любви брата, прабабушки, родная природа, труд, магия Родины помогала на пути прозрения Богдана. Этот путь связан с традиционной природой и волшебном пространством Руси – России. Река, ее другой берег, лес – это пространства перехода из одного мира в другой. Это и мир и жизни и смерти. Заблудившаяся душа ищет выход на поле с сорняками. Поле же имеет смысл искусственного не лесного пространства, где действуют законы иного, не родного мира. И только подвиг полного очищения это очищение своего сознания, души от чужого. Критерием истинности действий является и боль всего тела и воспоминание этой цены за победу духа – жизнь и труд в родном мире – в родной деревне. Свое место в буквальном и в переносном смысле можно вернуть ценой отказа от наркоманского блаженства в лени, жадности, невежестве. Есть такое выражение – телевизор (сейчас компьютер, гаджет), диван и нет человека. А так же ценой осознания смысла преходящей телесной боли как платы за блаженство души и очищенного тела от чужого в нем.

Жили-были в одной небольшой деревеньке два брата – старший, Тихомир, и младший, Богдан. В детстве и отрочестве были они неразлей вода, даже дома себе срубили одинаковые, чтобы каждый знал, что в них живут не просто соседи, а родные и самые близкие друг другу братья.

А потом, когда Богдану исполнилось двадцать лет, все изменилось – поговорил он с приезжими из города торговцами и загрустил, стал говорить о том, что скучно ему в деревне, что не может больше он тут жить. Снова и снова жадно расспрашивал о жизни в городе, о том, что в нем обычное дело, а в деревне кажется невероятным. И брат, и вся родные пытались его переубедить, говорили, что здесь его родина, его семья, где все его любят и ценят, его дом, который он строил своими руками. Но все это было безуспешно, Богдан лишь отмахивался и горько вздыхал.

И вот, однажды, собрал Богдан свои пожитки и уехал в город. Тихомир, узнав об этом, помчал за ним, надеясь вернуть и образумить брата. Но так и не смог его найти в огромном городе. Затем он ездил на поиски еще несколько раз, но все было безуспешно.

Прошло несколько лет, и вот теплым летним днем вернулся Богдан в деревню. Зашел он в свой дом и никому не открывал, пока не навестил его брат. Тихомира он впустил и рассказал ему, что в городе совсем неплохо, нашел он там и работу, и жилье, и не соскучишься там, и люди там хорошие. Но что-то было совсем не так, как он себе представлял, не принимал он город, скучал по родной деревне. И вот, промаявшись столько лет, он вернулся домой и теперь совсем не знает, что делать дальше.

Выслушал его внимательно старший брат и сказал:

– Совсем ты запутался, братец. Я-то, конечно, скажу тебе, чтобы ты остался в деревне, забыл про все ошибки и жил дальше...

– Вот именно, что я запутался, – перебил его младший брат, – я бы с радостью здесь остался, если бы понял, что именно здесь мое место...

– Знаешь что, сходи-ка ты к нашей прабабушке, – посоветовал Тихомир, – она очень мудрая, наверняка сможет помочь тебе.

Обрадовался Богдан, что появилась надежда разобраться в том, чего же он на самом деле хочет. И удивился, как он сам не додумался сходить за советом к прабабушке еще давно, перед тем, как уехать в город. Пришел младший брат к своей прабабушке, поклонился ей в пояс и рассказал все, что его так долго мучило, рассказал, как не может он никак понять, где же его место, где же он, наконец, сможет жить в гармонии с собой. Посмотрела на него прабабушка долгим взглядом и сказала:

– Знаешь, внучок, за полями деревенскими течет речка, а за ней – лес дремучий. Говорят, в лесу том небольшое поле есть, бурьяном поросшее. Прополоть его надобно, да все недосуг людям. Сходил бы ты туда, да выдернул весь бурьян.

Возмутился Богдан, он-то всю душу выложил, рассказывая о своих переживаниях, а его отправили какое-то поле полоть. Но, делать нечего, раз попросила прабабушка, значит надо делать. Отправился он поле искать. Пока шел, вдыхал свежий воздух, узнавал родные места и радовался им. Удивляться начал Богдан, как же мог он променять всю эту красоту на городскую серость. Наконец, нашел он поле, о котором говорила прабабушка. Оно и правда было совсем небольшое, но сорняков на нем росло столько, что глаза разбегались. Богдан начал срывать их с одного края, кое-как, лишь бы побыстрее закончить. Но вдруг он с удивлением заметил, что те растения, которые он выдергивал не с корнем, сразу же отрастают обратно. Богдан решил, что ему показалось, и начал полоть с другого края, но там все было так же. Понял Богдан, что не зря именно сюда его отправила прабабушка, собрался с силами и постепенно прополот все поле, выдергивая сорняки тщательно, с корнями.

Когда он закончил, то был очень собой доволен – пусть у него болит все тело, но он справился, вспомнил, какого работать в деревне. И Богдану это понравилось, он понял, что именно здесь, в деревне, его место. Вернулся он к прабабушке, сказал, что сделал все так, как она просила, и спросил, что же это за поле-то такое волшебное? Ответила ему мудрая женщина:

– Это поле как твои мысли: ты ленился как следует прополоть все сомнения и посмотреть, какое же поле на самом деле, ты слушал других людей, а не самого себя. Надо было не гнаться за тем, что хорошо другим, а посмотреть, что будет хорошо для тебя самого.

Задумался Богдан и понял – права была прабабушка, нужно было с самого начала слушать себя, а если и просить совета, то у родных людей, а не у тех, кому была чужда деревенская жизнь. Поблагодарил Богдан свою прабабушку, отправился в свой дом и больше никогда не искал счастья в чужих краях.

Е. В. Ракова

Лицей № 1, Россия, Волгоград

Е. А. Фролов

Волгоградский государственный социально-педагогический
университет, Россия, Волгоград

Е. В. Щедрина, Н. Н. Сентябрев

Волгоградская государственная академия физической культуры, Россия, Волгоград

ВЛИЯНИЕ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ НА ПАРАМЕТРЫ ЦЕРЕБРАЛЬНОЙ ГЕМОДИНАМИКИ И ПОКАЗАТЕЛИ ЦЕЛЕВОЙ ТОЧНОСТИ

У спортсменов, занимающихся спортивными играми, были изучены эффекты применения эфирных масел лаванды и жасмина по сравнению с нейтральным запахом. Оценивали изменения психоэмоционального состояния, функционального состояния центральной нервной системы и точность целевой двигательной деятельности. Оценена выраженность релаксирующего влияния лаванды и активирующего – жасмина.

Ключевые слова: функциональное состояние ЦНС, игровые виды спорта, эфирные масла.

Athletes involved in sports games have been studied the effects of the use of essential oils of lavender and jasmine, compared with a neutral smell. Evaluated changes in emotional state, the functional state of the central nervous system and the accuracy of the target motor activity. Assessed the severity of the relaxing effect of lavender and activating – jasmine.

Keywords: functional state of the central nervous system, playing sports, essential oil.

Соревновательная деятельность спортсменов-игровиков характеризуется необходимостью высокой точности целевых двигательных действий, быстрой переработки поступающей информации на фоне утомления и необходимости принятия решений в условиях дефицита времени [1]. Поэтому к функциональному состоянию ЦНС предъявляются высокие требования. Значительные колебания функциональных состояний организма, связанные с вариабельностью психики, в спортивной практике требуют оптимизирующих воздействий, что не может быть эффективно осуществлено традиционными средствами, такими, как разминка. Имеются сведения об эффективности использования эфирных масел (ЭМ) для улучшения адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам в спортивных играх [2]. Однако для применения ЭМ в процессе тренировок необходимо знать, как и на какие стороны функционального состояния будут влиять ЭМ. Кроме этого требуется детализация эффектов различных ЭМ.

Для решения этих вопросов были избраны ЭМ лаванды и жасмина (соответственно релаксирующего и активирующего влияния) на ряд характеристик функционального состояния ЦНС и психики спортсменов – участников исследования. Участниками исследования были две одинаковые по возрасту, численности и спортивной квалификации ($n = 16$, возраст 18–20 лет, I разряд) юноши волейболисты и футболисты.

Эфирные масла использовались способом холодных ингаляций по 2–3 мин – капля масла наносилась на ладонь, после чего участник исследования вдыхал его запах.

Оценка фонового состояния обследованных показала равновесие запаздывающих и преждевременных реакций на движущийся объект (табл. 1).

Вместе с психофизиологическими показателями это говорит об относительном равновесии состоянии вегетативной нервной системы в исходном функциональном состоянии участников исследования. Незначительное количество точных двигательных реакций отражало относительно низкий уровень функционального состояния ЦНС.

**Эффекты влияния ЭМ на характеристики
функционального состояния ЦНС**

Методы исследования	Показатели	Экспозиция ЭМ			
		Фон	Лаванда	Фон	Жасмин
Тест цветowych выборов по Люшеру, балл.	ЭС	6,7 ± 1,8	6,1 ± 1,6*	6,8 ± 1,2	7,1 ± 0,9
	ПУ	8,2 ± 1,8	7,8 ± 2,1	8,4 ± 2,1	8,1 ± 1,2
	ПН	7,7 ± 1,8	7,2 ± 1,4*	7,6 ± 1,6	7,4 ± 1,4
	Т	7,6 ± 1,1	6,3 ± 2,1*	7,2 ± 1,3	7,6 ± 2,0
СТ Спилбергер, балл.	СТ	8,5 ± 2,2	7,4 ± 1,8*	8,8 ± 2,5	9,4 ± 2,2
Реакция на движущийся предмет РДО, ед.)	КТР	2,3 ± 1,4	2,8 ± 2,0	2,4 ± 1,1	3,7 ± 1,6**
	КПР	10,4 ± 3,9	6,9 ± 4,5*	9,4 ± 3,9	12,9 ± 6,0
	КЗР	12,3 ± 4,6	15,3 ± 4,7*	13,3 ± 4,6	8,4 ± 4,9*
	КПР / КЗР	10,4 / 12,3	6,9 / 15,3*	9,4 / 13,3	12,9 / 8,4*
Время двигательной реакции ВДР, мс	СВР	0,44 ± 0,04	0,47 ± 0,06*	0,45 ± 0,03	0,42 ± 0,06*

Примечание. Достоверность различий дана в сравнении с фоном: * – при $P < 0,05$; ** – при $P < 0,01$.

В результате использования эфирных масел разного характера произошла модификация функционального состояния ЦНС. При этом эффекты существенно отличались в зависимости от действовавшего ЭМ.

Достаточно выраженные изменения коснулись субъективной сферы, состоянии психики спортсменов, что нашло свое отражение в динамике показателей тестов СТ по Спилбергеру и цветowych выборов по Люшеру. Объективные психофизиологические показатели функционального состояния ЦНС (ВДР и РДО) достоверно изменились под влиянием обеих использованных субстанций.

Экспозиции ЭМ лаванды обусловила появление признаков психоэмоциональной релаксации. Результаты тестирования показали положительную динамику как субъективных характеристик психоэмоционального состояния, так и объективных показателей по результатам тестов ВДР и РДО.

В целом сеансы эфирного масла лаванды оказывали позитивное влияние на субъективные характеристики психического состояния. Понизились показатели эмоционального стресса (на 9,0 %), психического утомления (на 4,9 %) и тревоги – на 17,1 % (при $P < 0,05$), психическое напряжение снизилось на 6,5 %. У спортсменов на 12,9 % понизилась ситуационная тревожность по Спилбергеру ($P < 0,05$).

Комплекс произошедших изменений указывает на тенденцию снижения степени эмоционального напряжения и появление психоэмоциональной релаксации после использования сеансов с вдыханием эфирного масла лаванды.

Об улучшение точности двигательных реакций свидетельствует некоторое повышение КТР ($P > 0,05$). Количество преждевременных реакций значимо ($P < 0,05$) уменьшилось на 3,5 усл. ед. (33,7 %), а КЗР увеличилось на 3,0 усл. ед. (24,4 %). Таким образом, после экспозиции ЭМ лаванды изменилось соотношение КПР/КЗР в сторону преобладания запаздывающих реакций. Это указывает на преобладание парасимпатических влияний и активизацию тормозных процессов в ЦНС, что также подтверждается увеличением времени сложной реакции на 6,8 %.

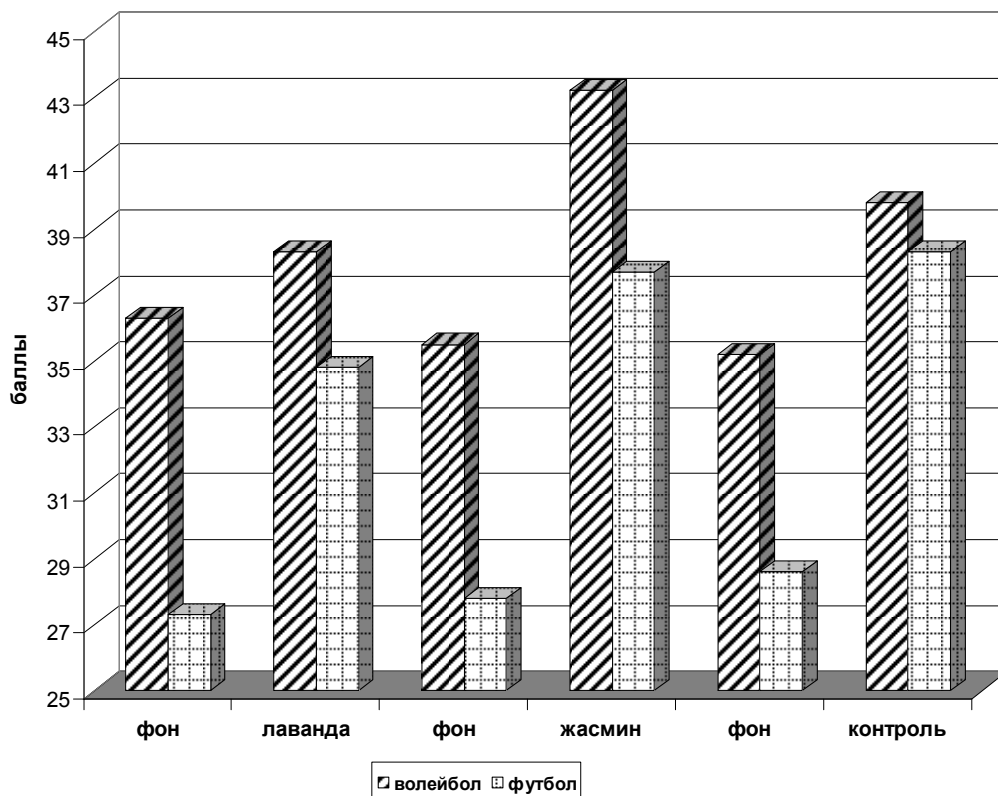
Сеансы эфирного масла жасмина (активизирующего характера) обусловили несколько иные изменения показателей функционального состояния ЦНС и психоэмоциональной сферы.

Несколько вырос уровень ситуационной тревожности по Спилбергеру – на 0,6 балла (6,8 %). Также эти изменения психического состояния нашли свое отражение в результатах тестирования по Люшеру – в повышении значений показателя эмоционального стресса до оптимальной величины на 0,3 балла (4,4 %). Незначительно уменьшилось психическое утомление – на 0,3 балл (3,6 %) и психическое напряжение – на 0,2 балла (2,6 %), тревога повысилась на 0,4 балла (5,6 %).

Отмечается тенденция к активизации ЦНС. Улучшились точностные реакции обследуемых в двигательных тестах. Произошло значимое ($P < 0,05$) увеличение количества точных реакций по тесту РДО на 1,3 усл. ед. (54,2 %), что указывает на снижение дискоординации нервных процессов в ЦНС, повышение процессов внимания и его концентрации. Это свидетельствует об эффекте оптимизации относительно исходного состояния. Количество преждевременных реакций (КПР) по сравнению с фоном увеличилось на 3,5 усл. ед. (37,2 %). Произошло значимое ($P < 0,05$) снижение количества запаздывающих реакций (КЗР) на 4,9 усл. ед. (36,8 %) что указывает на активизирующее влияние аромакомпозиции «Вдохновение». Соотношение КПР/КЗР изменилось следующим образом: фон – 9,4/13,3 усл. ед., после экспозиции эфирного масла – 12,9/8,4 усл. ед. Это свидетельствует о произошедшем изменении соотношения процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга. Одновременно отмечено значимое ($P < 0,05$) укорочение ВДР на свет – на 0,03 с (6,7 %).

Все вышеприведенные данные дают определенные основания говорить о том, что при использовании эфирных масел происходит оптимизация функционального состояния организма.

Дополнительно было исследовано влияния экспозиций ЭМ на характер реализации двигательного навыка. Для этого сравнивали целевых точностных действий новых для обеих сравниваемых групп – результативности попадания в мишень для игры ДАРТС по сумме набираемых очков (использовался упрощенный вариант игры и подсчета очков). После предварительного обучения неоднократно участники сравниваемых групп выполняли броски в мишень с целью освоения двигательного навыка, после чего выполняли зачетные серии (см. рисунок).



Влияние на точность целевых двигательных действий ЭМ

При исходном сравнении более успешными были целевые двигательные действия игроков-волейболистов.

Для волейболистов целевые двигательные действия, выполняемые с помощью рук, являются привычными, возможно, что происходит перенос двигательного навыка.

В данной серии также были использованы ЭМ лаванды и жасмина (табл. 2).

Таблица 2

Результаты экспозиций эфирных масел

	Фон	Лаванда	Фон	Жасмин	Фон	Контроль
Волейбол	36,3 ± 2,4	38,3 ± 1,2	35,5 ± 2,8	43,2 ± 1,7*	35,2 ± 2,3	39,8 ± 1,9
Футбол	27,3 ± 1,8	34,8 ± 1,0*	27,8 ± 2,4	37,7 ± 1,6*	28,6 ± 2,5	38,3 ± 1,7

Примечание. * – различия значимы при $P < 0,05$ (критерий знаков).

Наибольшие положительные изменения показателей точности целевых двигательных действий отмечены после экспозиции ЭМ жасмина. Меньшая эффективность ЭМ лаванды, видимо, связана с релаксирующими влияниями. Интересно, что несколько выше были результаты влияния препарата сравнения, т. е. эффект плацебо был очень ярко выражен. Это может быть связано с тем, плацебо эффект нейтрального запаха преимущественно выражался в психоэмоциональной релаксации.

Экспозиция ЭМ жасмина стимулировала процессы возбуждения в ЦНС, что обуславливало повышение точности двигательных действий.

Одной из отмеченных тенденций, кроме улучшения целевой точности, было повышение стабильности серий бросков. Это отразилось в том, что после применения эфирных масел снижались показатели разброса данных, что можно также расценить, как положительный эффект. В данном случае влияние ЭМ масла лаванды было более выражено, чем ЭМ жасмина.

Таким образом, при ярко выраженных негативных состояний спортсмена перед тренировкой, а в особенности перед соревнованиями, можно рекомендовать использование соответствующего ЭМ. При этом следует руководствоваться тем, что ЭМ лаванды преимущественно обуславливает релаксацию, а ЭМ жасмина – активизацию функционального состояния ЦНС.

Библиографические ссылки

1. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М. : Физкультура и спорт, 1978.
2. Мялук С. Обоснование необходимости исследований сочетанного применения ароматической и музыкотерапии для восстановления работоспособности спортсменов // Физическое воспитание студентов и творческих специальностей : сб. науч. ст. 2005. Вып. 3. С. 45–51.

© Ракова Е. В., Фролов Е. А.,
Щедрина Е. В., Сентябрев Н. Н., 2013

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И РЕКРЕАЦИЯ

Раскрывается два понятие рекреация и физическая реабилитация. Рекреация показана на примере учебного процесса студента. Как с помощью рекреации можно не допустить усталость и переутомление студента во время учебного года. Реабилитация рассматривается как процесс, направленный на всестороннюю помощь больным и инвалидам для достижения максимально возможной при данном заболевании физической, психической, профессиональной, социальной и экономической полноценности.

Ключевые слова: Рекреация, реабилитация, здоровый образ жизни, работоспособность, усталость, ЛФК, рациональное питание.

In article two concept a recreation and physical rehabilitation reveals. The recreation is shown on the example of educational process of the student. As by means of a recreation it is possible not to allow fatigue and over fatigue of the student during academic year. Rehabilitation is considered as the process directed on full assistance by the patient and disabled people for achievement of greatest possible at this disease of physical, mental, professional, social and economic full value.

Keywords: Recreation, rehabilitation, healthy lifestyle, working capacity, fatigue, therapeutic physical training, good nutrition.

Рекреация (лат. recreatio – восстановление) – комплекс оздоровительных мероприятий, осуществляемых с целью восстановления нормального самочувствия и работоспособности здорового, но утомленного человека [1].

Работоспособность – это способность человека выполнять конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности [2].

Физическая реабилитация и рекреация необходима как школьникам, так и студентам в особенности. Умственная работа всегда забирает большое количество времени и энергии. Поэтому правильная организация умственной работы и отдыха – важное условие для сохранения здоровья, работоспособности и успешного овладения учебными дисциплинами. Проблему режима работы и отдыха нельзя рассматривать отдельно, так как умственный труд неотделим от отдыха.

Если рассматривать учебный год студента, то можно сказать, что этот период характеризуется множеством стрессов и усталостью. Усталость – переутомление центральной нервной системы – мозга и главных органов чувств. Причиной усталости является продолжительная однообразная работа в недостаточно вентилируемых помещениях. При систематическом перенапряжении нервной системы возникает переутомление, для которого характерны чувство усталости до начала работы, отсутствие интереса к ней, апатия, повышенная раздражительность, снижение аппетита, головокружение и головная боль.

В вузе студентам предоставляется три вида отдыха, различных по длительности: кратковременные перерывы между занятиями, еженедельные один-два дня отдыха, зимние и летние каникулы. Цель этих трех видов отдыха заключается в восстановлении нарушенной предшествующей работой оптимальное соотношение основных нервных процессов в коре головного мозга и связанную с этим умственную и физическую работоспособность [3].

Экзамены для студентов – это критический момент в семестре, когда проводятся итоги. Решается вопрос о соответствии студента уровню вуза, получении стипендии, о самоутверждении личности и др. Такая ситуация – это всегда некая неопределенность исхода. Экзамены –

определенный стимул к увеличению объема, продолжительности и интенсивности учебного труда студентов, мобилизации всех сил организма. К тому же все это происходит в условиях изменения жизнедеятельности: резко сокращается физическая активность, до 30 мин в день удается студентам побывать на свежем воздухе, частично нарушается режим питания, сна.

Здоровый образ жизни – неотделимая часть реабилитации. Учебная деятельность, также как и образ жизни характеризуется повседневной жизнедеятельностью человека. По сути, образ жизни – это выбор способа, стиля жизни, сделанный самим человеком. В этой связи под здоровым образом жизни следует понимать типичные формы и способы жизнедеятельности человека, которые закрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение индивидуальных, социальных и профессиональных функций. Можно выделить несколько составляющих здорового образа жизни являются:

- оптимальное соотношение и чередование труда и отдыха;
- рациональное питание;
- оптимальная двигательная активность;
- отказ от вредных привычек;
- соблюдение правил личной гигиены и закаливание;
- организация сна [2].

Все эти составляющие в учебном процессе помогают избежать переутомления и усталости. К сожалению, опыт показывает, студенты в связи со своим распорядком дня не соблюдают правильное питание, спят не рационально, бывает по 12 часов в день, а бывает, что только несколько часов. Также значительная часть студентов в каникулярный период забрасывает активные занятия физическими упражнениями. Отсюда снижение функциональных возможностей к началу учебного года, по сравнению с периодом выполнения зачетных упражнений на занятиях по физической культуре.

Реабилитация (фр. *rehabilitation* от лат. *re* вновь + *habilis* удобный, приспособленный) – комплекс медицинских и психологических мер по восстановлению трудоспособности и здоровья лиц с ограниченными физическими и психическими возможностями в результате перенесенных или врожденных заболеваний, а также в результате травм [1].

Физическая реабилитация – это составная часть медицинской, социально-трудовой реабилитации, использующая средства и методы физической культуры, массаж и физические факторы [4].

Цель реабилитации – эффективное и раннее возвращение больных и инвалидов к бытовым и трудовым процессам в общество; восстановление личностных свойств человека [4].

Средства реабилитации можно подразделить на три группы: активные, пассивные и психорегулирующие. К активным относятся все формы физической культуры: разнообразные физические упражнения, элементы спорта и спортивной подготовки, ходьба, бег и другие циклические упражнения, и виды спорта, работа на тренажерах. К пассивным – массаж, физиотерапия, естественные природные факторы, и наконец, к психорегулирующим – аутогенная тренировка, мышечная релаксация [4].

Можно выделить основные педагогические принципы реабилитации.

1. Индивидуальный подход к больному. При разработке программ необходимо учитывать возраст, пол, профессию пациента, его двигательный опыт, функциональные возможности больного.

2. Сознательность. Только сознательное и активное участие самого больного в процессе реабилитации создает необходимый психоэмоциональный фон и психологический настрой, что повышает эффективность применяемых реабилитационных мероприятий.

3. Принцип постепенности особенно важен при повышении физической нагрузки по всем ее показателям: объему, интенсивности, количеству упражнений, числу их повторений, сложности упражнений как внутри одного занятия, так и на протяжении всего процесса реабилитации.

4. Систематичность – основа лечебно-восстановительной тренировки на протяжении процесса реабилитации. Протекающей порой до нескольких месяцев или лет. Только систематически применяя различные средства реабилитации, можно обеспечить достаточное, оптимальное для каждого больного воздействие, позволяющее повышать функцию начального состояния организма больного.

5. Цикличность. Чередование работы и отдыха с соблюдением оптимального интервала.

6. Поочередность. Чередование исходных положений и упражнений для различных мышечных групп.

7. Разнообразие в подборе в применении физических упражнений, т. е. 10–15 % физических упражнений должны обновляться, а 85-90 % повторяться для закрепления достигнутых успехов лечения.

8. Умеренность воздействия. Физические нагрузки должны быть умеренными, возможно более продолжительными, либо дробными, что позволит достичь адекватности нагрузок состоянию пациента.

Одним из методов реабилитации является лечебная физическая культура (ЛФК).

ЛФК – это научно-практическая, медико-педагогическая дисциплина, изучающая теоретические основы и методы использования средств физической культуры для лечения, реабилитации и профилактики различных заболеваний. Особенностью является использование в качестве основного средства физические упражнения – мощный симулятор жизненных функций организма человека [4].

Таким образом, физическая рекреация и реабилитация широком смысле имеют одну и ту же функцию – помогает людям восстановить силы. Жизнь двадцать первого века очень быстра, и чтоб успеть за современным темпом жизни, люди не уделяют внимание своему здоровью. Поэтому сейчас создается множество реабилитационных центров, которые помогают восстановить здоровье. А программа в учебных заведениях создают порядок учебного года, так, чтобы школьники и студенты не почувствовали переутомление. Ведь от переутомления могут появиться различные болезни, которые могут остаться и повлиять на всю жизнь.

Библиографические ссылки

1. Большой энциклопедический словарь / под ред. И. Лапина, Е. Маталина. М. : АСТ : Астель, 2006.

Брокауз Ф. А., Ефрон И. А. Энциклопедический словарь. Современная версия. М. : Эскмо, 2003.

2. Шульгин А. И. Физическая культура в вузе : учеб. пособие. – Кемерово : Кемер. ин-т (филиал) ГОУ ВПО «РГТЭУ», 2009.

3. Физическая реабилитация : учеб. для студентов высших учеб. заведений / под общ. ред. проф. С. Н. Попова. 3-е изд. Ростов н/Д : Феникс, 2005.

© Цариненко Т. А., Данцева А. В., Мазова О. Л., 2013

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ВЗАИМОСВЯЗИ ФИЛОСОФИИ, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Г. Я. Гонежук, Е. В. Иващенко
Адыгейский государственный университет, Россия, Майкоп

FAIR PLAY И ИДЕИ ОЛИМПИЗМА: ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОСТЬ

Охарактеризованы ведущие идеи олимпизма, задачи олимпийского движения, история его становления и развития. В данном контексте представлены сущность и принципы Fair Play как квинтэссенции идеи олимпизма.

Ключевые слова: олимпизм, олимпийское движение, Fair Play.

The article described the leading ideas of Olympism, the tasks of the Olympic movement, the history of his formation and development. In this context, are the essence and principles of Fair Play as quintessence of ideas of Olympism.

Keywords: olympism, the Olympic Movement, Fair Play.

Олимпизм представляет собой философию жизни, возвышающую и объединяющую в сбалансированное целое достоинство тела, воли и разума. Олимпизм, соединяющий спорт с культурой и образованием, стремится к созданию образа жизни, основывающегося на радости от усилия, на воспитательной ценности хорошего примера и на уважении к всеобщим основным этическим принципам.

Заниматься спортом – одно из прав человека. И олимпизм провозглашает главную цель олимпийского движения – способствовать построению лучшего мира путем воспитания молодежи средствами спорта без каких-либо форм дискриминации, в атмосфере взаимопонимания и дружбы, солидарности и честной игры. А также обеспечение того, чтобы спорт повсеместно служил гармоничному развитию человека, способствовал созданию мирного общества, заботящегося о сохранении человеческого достоинства.

Согласно философии олимпизма, которая зародилась еще в Древней Греции, атлет не должен стремиться к победе любой ценой. Он должен демонстрировать честное, благородное, рыцарское поведение в спортивных поединках, исходя из убеждения в том, что самое главное в этих соревнованиях – не победа над соперником, а отвага, мужество, проявляемые в ходе борьбы за эту победу, сам дух борьбы, побуждающий человека к совершенству, к преодолению самого себя, своих слабостей и недостатков. «Нет большей победы, чем победа над собой», – писал древнегреческий философ Платон по поводу этой идеи олимпизма [1; 2].

Основоположник современного олимпизма Пьер де Кубертен выступал за поддержку стремления олимпийцев к высшим достижениям в спорте, возражал против «чрезмерного сдерживания» результатов, видя в их постоянном росте «притягательность» спорта и его «право на существование». Вместе с тем он подчеркивал, что существует определенная граница, которую нельзя переходить в рамках олимпийских соревнований, как бы ни была желанна победа или установление рекорда. Такой границей Кубертен считал прежде всего этические соображения. Для выражения набора этических принципов, на которые должны ориентироваться спортсмены, тренеры, болельщики и другие лица, связанные со спортом, используется английское выражение «Фэйр плэй» (Fair play), которое переводится как «честная (или справедливая) игра» [3].

Fair Play – свод этических и моральных законов, основанных на внутреннем убеждении индивидуума о благородстве и справедливости в спорте. Происхождение понятия связано не со спортом, а скорее с этическими средневековыми понятиями, восходящими к правилам рыцарских поединков. Впервые словосочетание fair play используется у Шекспира в «Жизни и смерти короля Джона».

Современная трактовка термина относится к становлению спорта как состязания в рамках установленных правил в викторианской Англии XIX в. Тогда спорт был, большей частью, увлечением средних и высших сословных классов. Для них занятие спортом было скорее развлечением, не приносящим дохода. Тогда и сложился определенный кодекс джентльмена, для которого главное – процесс, а не результат.

Уже сам Кубертен и основатели современного олимпийского движения были вынуждены признать многочисленные случаи мошенничества и неспортивного поведения со стороны атлетов. В том числе и в связи с этим в 1920 г. на Олимпийских играх в Антверпене впервые была введена Олимпийская клятва спортсменов.

С ростом популярности спорта в мире все труднее стало следовать основному олимпийскому принципу строго любительского статуса спортсменов. По мере увеличения финансовых ставок атлеты стали повсеместно скрывать свой истинный профессиональный статус или продолжать карьеру как профессионалы. Инфраструктура спорта высших достижений, воспитание атлета мирового класса, освещение главных спортивных форумов в СМИ – все это требует значительных капиталовложений и противоречит понятию спортсмена «любителя».

К середине XX в. проявилось диалектическое противостояние спорта и «честной игры». С одной стороны античное идеалистическое представление о спортсмене, совершенствующем себя как личность. С другой – циничный подход к спорту: победа любой ценой, используя обман, допинг и предвзятое судейство. Современное постиндустриальное общество все реже ассоциирует спорт с игрой и развлечением. Наоборот, в общественном сознании спорт ассоциируется с бизнесом.

«Спорт – это выражение ненависти друг к другу... Это последняя возможность, которую наша цивилизация предоставляет двум людям для физической агрессии. Спорт – наиболее близкая к войне область человеческой деятельности» – утверждал Рональд Рейган.

Несмотря на глубокие противоречия идеи фейр-плей, большинство специалистов не видит ей альтернативы. Без свода этических законов спорт теряет свой смысл и привлекательность. Fair Play аксиологически оправдывает спорт, переводя его из потребительской сферы в область высших духовных ценностей человека.

Принципам «честной игры» Кубертен отводил важное место в системе идей олимпизма. В одном из своих выступлений в июле 1908 г. он сказал: «Мы считаем, что олимпийская идея – это идея высокой мышечной культуры, вытекающей, с одной стороны, из рыцарского духа, который так красиво называют „честной игрой“, а с другой стороны – из эстетической концепции, воплощение которой в жизнь является таким приятным и благодарным занятием». В другом своем выступлении Кубертен подчеркивал, что «культ усилия, соревнования на грани риска, любовь к родине, благородство, дух рыцарства, контакты с живописью и литературой – все это является фундаментом олимпизма». О позиции Кубертена в обсуждаемом вопросе ярко свидетельствуют и слова в его «Оде спорта»: «Трижды сладостна победа, одержанная в благородной, честной борьбе». Как отмечается в тексте «Манифеста о честной игре», принятом на заседании

Международного комитета честной игры в 1992 г., «принципы Честной игры являются необходимым и доминирующим свойством олимпийской идеи Пьера де Кубертена (олимпизм)».

Принципы Fair Play занимают ключевые позиции в структуре ценностей современного олимпийского движения, являются символом идеального спортсмена и основой воспитания через спорт.

Принципы фейр плей включают в себя:

- уважение к сопернику;
- уважение к правилам и решениям судей – принимать все решения судей и оспаривать их корректно в отдельном порядке;
- допинг и любое искусственное стимулирование не может быть использовано;
- равные шансы – все спортсмены на старте соревнований могут одинаково рассчитывать на победу;
- самоконтроль спортсмена – сдерживая свои эмоции, уметь адекватно воспринимать любой исход поединка.

Данные принципы конституируют спортивное поведение и отрицают победу любой ценой.

Современный спорт – продукт эволюции современной цивилизации. Одно из главных его свойств – соперничество, ограниченное рамками установленных правил. Спорт является конфликтогенной сферой социальных отношений. Наряду с позитивными ценностями, он является источником негативных проявлений, таких как насилие, жестокость, пренебрежение к нравственным нормам. Это заставляет общество обратить внимание на одну из главных ценностей спорта – идею Фэйр Плэй – честного, благородного состязания [1; 2].

Спорт возникает и развивается как игра. Как и любая игра, спорт эстетичен, имеет элемент непредсказуемости, ограничен пространственно и рамками правил. Игровая сущность спорта сказывается на его социальном восприятии. Отношение к нему как к игре, к несерьезному занятию, дает спортсменам моральную санкцию на нарушение принципов Фэйр Плэй. Что не позволено в жизни, то позволено в спорте.

Важное значение принципов «Фэйр плэй» для спорта и олимпизма подчеркивают многие ученые и общественные деятели. Так, например, известный французский философ и писатель Жан д'Ормессон в одной из своих речей, адресованных ЮНЕСКО, отметил, что видит в спорте смысл лишь в том случае, если им заниматься «по-честному». Свое кредо по данному вопросу он выразил в названии своей речи: «Спорт – это честная игра». В Предисловии к «Манифесту о спорте», принятому в 1964 г. Международным Советом физического воспитания и спорта (СИЕПС) президент Совета, ныне покойный сэр Филипп Ноэль-Бейкер (серебряный олимпийский медалист и лауреат Нобелевской премии мира) писал: «Честная игра является сущностью, необходимым элементом всякого спорта, достойного этого названия. Она лежит в основе и любительского, и профессионального спорта. Принцип честной игры требует не только строго, но и добровольно соблюдать дух и букву правил. Он предполагает уважение к противнику и самому себе. Без честной игры состязание становится грубым и унижительным» [1–3].

Движение фейр плей в мировом масштабе возглавляет СИПСС – Международный совет по спортивной науке и физическому воспитанию (ICSSPE The International Council of Sport Science and Physical Education) основанный в 1958 году. Существует множество различных организаций, которые на всех уровнях поддерживают fair play.

При СИПСС в 1964 г. образован комитет CIFP (Committee International for Fair Play). Организация «Европейское движение Fair play» образована в 1992 г. как подразделение ЕОС (Европейского олимпийского комитета). Российский комитет Fair Play (РКФП), как подразделение НОК России, был сформирован в 1992 г.

При всех крупнейших национальных олимпийских комитетах и крупнейших мировых федерациях по отдельным видам спорта таких как FIFA (UEFA), IAAF, FIVB и других есть специальные подразделения, пропагандирующие и отстаивающие идеи фейр-плей.

Их основными задачами являются:

- пропаганда идей и принципов честной игры, особенно в среде детского и юношеского спорта.
- награждение спортсменов и команд премиями. Так, в 2004 г. специальный приз CIFP получил Алексей Немов.

Fair Play уже нераздельно связана с олимпийским движением. При всех крупнейших национальных олимпийских комитетах и крупнейших мировых федерациях по отдельным видам спорта организованы специальные подразделения, пропагандирующие и отстаивающие идеи фейр-плей. Fair Play прочно вошла в нашу жизнь. И зачастую мы, сторонние наблюдатели, симпатизируем не тому, который выиграл нечестным и подлым образом, а тому, который проиграл, но помог другому человеку получившему травму в процессе соревнований. В любом виде соревнований мы хотим видеть не только игроков и участников соревнований, но и людей. Ведь все мы люди и отношения между нами должны быть человеческими.

Библиографические ссылки

1. Егоров А. Г., Захаров М. А. Фэйр Плэй в современном спорте [Электронный ресурс]. URL: [http://wikiwin.ru/e/ewvy/egorov zakharov fehjr plehj v sovremennom_sporte_8.htm](http://wikiwin.ru/e/ewvy/egorov_zakharov_fehjr_plehj_v_sovremennom_sporte_8.htm)
2. Столяров В. И., Баринюв, С. Ю. Место принципов «Фэйр плэй» в концепции олимпизма и системе олимпийского образования [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/GetText.idc?TxtID=919>.
3. Википедия: Fair_Play [Электронный ресурс]. URL: http://ru.wikipedia.org/wiki/Fair_Play.

© Гонежук Г. Я., Ивашиненко Е. В., 2013

Н. П. Ефименко, П. Б. Ефименко, Э. А. Дармофал

Харьковская государственная академия физической культуры, Украина, Харьков

СИСТЕМА ЖИЗНЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ СТУДЕНТОВ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИН ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Дано понятие о «жизненных ценностях» рассматриваемых с нескольких позиций: отношение человека к жизненным ценностям и пути их проявления; суть и происхождение жизненных ценностей; факторы, влияющие на формирование жизненных ценностей. Теоретически обоснованы и раскрыты три группы ценностей: физические, социальные и духовные. Отражен динамический процесс формирования «жизненных ценностей» будущего специалиста физической культуры в цикле дисциплин оздоровительной направленности.

Ключевые слова: жизненные ценности, типы и группы жизненных ценностей, профессионально ценностные ориентации, здоровье как ценность, человек как ценность.

The article deals with a concept about “vital values”. They are examined from a few positions: attitude of man toward vital values and field of their display; essence and origin of vital values; factors which give influence on forming of vital values. Three types of values are given: activity, cognition and relations. Theoretically grounded and exposed three groups of values: physical, social and spiritual. The dynamic process of forming of “vital values” of future specialist is reflected while studying the discipline of “Basis of labour protection”.

Keywords: vital values, types and groups of vital values, professionally the valued orientations, health as value, man as value, labour as value.

Современный специалист должен иметь не только определенный объем знаний, умений и навыков, но и быть конкурентоспособным на рынке труда. Поэтому важнейшей целью и заданием высшего образования является воспитание полноценной гармонично развитой

личности, где вопросы о жизненных ценностях составляют важную и неотъемлемую часть мировоззрения будущего специалиста [1; 2].

Система ценностей в воспитании полноценной гармонично развитой личности, занимает доминантные позиции, будучи человеческими смыслами, которые передаются из поколения в поколение. Такой подход, на наш взгляд, позволяет определить пути дифференцированного изучения содержательных и организационно-педагогических условий по формированию жизненных ценностей специалиста физической культуры и спорта.

Психологам свойственна трактовка ценности, как элемента структуры сознания личности (Б. Г. Ананьев, А. Н. Леонтьев, В. М. Мясищев). Некоторые авторы рассматривают ценность как отношение субъективно-объективное, что связывает человека с содержанием явлений [3; 4].

Существующее понятие «жизненные ценности» можно рассматривать с нескольких позиций: отношение человека к жизненным ценностям и пути их проявления; суть и происхождение жизненных ценностей; факторы, которые влияют на формирование жизненных ценностей.

Автор А. М. Осетрова, проведя анализ соотношений жизненных ценностей, выделяет три группы: физические, социальные и духовные [5].

Под физическими ценностями понимаются те, которые направлены на физическое здоровье студента, а также: красота, материальный достаток, безопасность от вредных факторов, гармония. К социальным относятся все ценности, которые связаны с социумом: общение, культура, почет, дружба. Социум обязательно влияет на систему ценностей человека, создавая их иерархию, за которыми оцениваются действия и поступки студента, но в то же время происходит влияние социума на физические ценности. К духовным жизненным ценностям можно отнести общечеловеческие: любовь, мир, добро, счастье.

Так, Н. И. Непомнящая, разделяет жизненные ценности в зависимости от обобщенного плана функционирования человека в социальной среде и в будущей профессиональной деятельности. К основным она относит три типа ценностей: деятельности, познания и отношений [6]. Поэтому при изучении цикла дисциплин оздоровительной направленности у студентов необходимо формировать их в полном объеме.

Как известно, профессиональную деятельность по физической культуре можно рассматривать как одно из средств реализации профессионально педагогических ценностей. Она совмещает то или другое содержание, характер, направленность в зависимости от сознательной деятельности преподавателей, которые организуют и используют ее с определенной целью в зависимости от степени овладения ими педагогическими ценностями. В данном случае речь идет о личной системе ценностных ориентаций, которые можно предоставить как средство дифференциации человеком объектов того, которое охватывает окружающую среду, объективно существующих ценностей, при их субъективной значимости и привлекательности [2; 4].

Гуманистический характер деятельности будущих специалистов физической культуры требует установления взаимосвязи и взаимопроникновения общечеловеческих и профессиональных ценностей в структуру их ценностных ориентаций. В связи с этим используется понятие «профессионально ценностные ориентации», что характеризуется как совокупность отношения личности к профессиональной деятельности. Оно является основным звеном в сложном синтезе структур, которые создают профессиональную готовность и формирование профессионального компонента образования. Все это является производным от уровня развития профессионально ценностных ориентаций личности будущего специалиста физической культуры и спорта [7].

Учебная активность, которая осуществляется студентами в процессе изучения дисциплин оздоровительной направленности, рассматривается как поведенческая форма ценностного отношения и как воспитательные ориентиры. Авторы выделяют ряд ценностей, например, к «здоровью как ценности», к «человеку как ценности», к «труду как ценности». Они считают, что именно эти категории ценностей при учебе должны составить «сущность воспитания» [1; 2; 4].

Под понятием «ценности» понимают предметы, явления и их свойства, необходимые обществу и личности как средства удовлетворения потребностей. Они формируются в процессе усвоения личностью социального опыта и отражаются в ее целях, убеждениях, идеалах, интересах и мотивах. У них отображаются представления студентов о желаемом. В формировании определенных ценностных мотивов, способных удовлетворить потребности студентов, оказывается единство физического, психического и духовного развития личности.

При изучении дисциплин оздоровительной направленности в системе ценностных ориентаций студенты ставят на первое место ценность здоровья. Можно рассматривать три уровня здоровья: физический – такой, который обеспечивает внутреннее динамическое равновесие, структурные и функциональные резервы адаптации организма; психический – что отображает адекватную условиям действительности регуляцию поведения и профессиональной деятельности, способность ставить и реализовывать достигаемые цели, согласовывая с требованиями окружающей естественной среды, отсутствие болезненных психических проявлений; духовный – обусловленный нравственностью, принятыми лицом гуманистическими ценностями, свободой выбора, ответственностью за себя, свои решения и поступки [2].

Ценностные ориентации и ценностные мотивы студентов рассматриваются как условия, с помощью которых дифференцируют объекты их профессиональной деятельности и их значимость. В структуре природоохранной и физкультурной деятельности ценностные ориентации тесно связаны с эмоциональными, познавательными и волевыми ее сторонами, которые создают содержательную направленность личности. Характер направленности в самой деятельности чаще зависит от того, какой личный смысл имеет система тех или других ценностей, что определяет действенность отношений индивида к тем объектам, ради которых эта деятельность осуществляется. Одни объекты могут вызывать эмоциональную, другие – познавательную, третьи – поведенческую активность [1; 2; 4].

Воображение позволяет углубить интеллектуальную и эмоциональную связи, выяснить важность оценки в установлении этих связей. Большое значение уделяется воображению в принятии целей оздоровительной деятельности, которая осуществляется благодаря ее оценивающей функции.

Главным заданием педагогической деятельности в высшем учебном заведении является формирование у студентов целого комплекса материальных ценностей, прежде всего ценности самого человека, его здоровья и социально значимых норм поведения. Очень важным является формирование установки – сохранить здоровье, активизировать и ориентировать на здоровый способ жизнь, на любовь к природе. Преподавателям дисциплин оздоровительной направленности необходимо формировать у студентов систему базовых знаний и умений по проблеме обеспечения безопасных условий существования человека в естественной, социальной и техногенной среде. Необходимо стимулировать у студентов эту жизненную позицию, научить их приемам самоконтроля и необходимости реализации защитных мероприятий, основанных на понимании механизмов возникновения опасности и направленных на их предупреждение. Следует формировать у них мышление, ориентированное на осуществление максимальной безопасности как в настоящей повседневной жизни, так и в будущей профессиональной и преподавательской деятельности [7].

Таким образом, при изучении дисциплин оздоровительной направленности у студентов необходимо формировать иерархию таких жизненных ценностей как:

- ценности самого человека и социально значимых норм его поведения;
- отношение к здоровью как к ценности;
- эстетичные ощущения, которые усиливают интеллектуальные;
- воспитание высокой культуры поведения, формирования моральных навыков, когда достигается автоматизм безопасного поведения.

Очень важным является формирование установки на сохранение здоровья, активизировать и ориентировать на здоровый способ жизнь, на любовь к природе.

Библиографические ссылки

1. Анисимов С. Ф. Ценности реальные и мнимые. М. : Мысль, 1970.
2. Виленский М. Я., Маслов О. Ю. Здоровье как физическая и духовная ценность личности // Валеология: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку : матеріали ІХ Міжнар. наук.-практ. конф. (31 березня – 3 квітня 2011). Р. Т. 1. С. 52–55.
3. Єфіменко Н. П. Особливості формування екологічної культури студентів вищих технічних закладів освіти : автореф. дис. на здобуття ступеня канд. пед. наук. Харків, 2000.
4. Єфіменко П. Б. Педагогічні умови забезпечення різнорівневої професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури : автореф. дис. на здобуття ступеня канд. пед. наук. Харків, 2003.
5. Єфіменко Н. П., Єфіменко П. Б., Каніщева О. П. Система життєвих цінностей студентів при вивченні дисципліни «Основи охорони праці» // Вісник ХНУ ім. В. Н. Каразіна. Вип. 12. Харків, 2012. С. 78–81.
6. Непомнящая Н. И. Психодиагностика личности // Теория и практика. М. : ВЛАДОС, 2001.
7. Осетрова А. М. Анализ соотношений жизненных ценностей : збірник наукових праць / за ред. Л. Л. ТОВАЖНЯНСЬКОГО, О. Г. РОМАНОВСЬКОГО // Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти. 2003. Вип. 2 (6). С. 89–92.

© Ефименко Н. П., Ефименко П. Б.,
Дармофал Э. А., 2013

Е. Е. Заколотная

Белорусский государственный университет
физической культуры, Республика Беларусь, Минск

ПРАВСТВЕННОСТЬ КАК МЕХАНИЗМ РЕАЛИЗАЦИИ ДУХОВНОСТИ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА

С нравственными ценностями не рождаются. Их приобретают в результате социального общения, жизненного опыта и внутренней работы. Помочь правильному формированию этих ценностей у человека – задача педагога. Воспитание гражданина страны, призванное стать центральным звеном в формировании его духовности, отвергает взгляд на студента как на объект «педагогической инженерии», побуждает педагога вести активный диалог с учащимся.

Ключевые слова: образование, культура, духовность, нравственность, мораль, ценность, совесть, свобода, студент, спорт, взгляды, отношения.

With moral values are not born. They get as a result of social dialogue, vital experience and internal work. To help correct formation of these values at the man – task of the teacher. The education of the citizen of the country called to become the central part in formation him moral values, rejects a sight on the student as on object «pedagogical engineering», induces the teacher to conduct active dialogue with the pupil.

Keywords: education, culture, morals, conscience, freedom, student, sports, relation.

Отечественные и зарубежные ученые (педагоги, психологи, философы и социологи), посвятившие свою жизнь и деятельность проблемам образования, считают, что понятие «духовный мир» человека значительно шире понятия «нравственность». Разводя понятия «нрав-

ственность» и «духовность» можно дать следующие определения: нравственность – это внешнее проявление духовности, это нравы и нормы поведения человека, а духовность – внутреннее содержание человека, то, что выделяет его среди живущих на земле существ.

В. И. Слободчиков и Е. И. Исаев считают, что «духовность – это способность руководствоваться в своем поведении высшими ценностями социальной, общественной жизни, следование идеалам истины, добра и красоты, направленность на другого, общество, род человеческий. Нравственность есть одно из измерений духовности человека». Именно благодаря духовности нравственные законы внутри человека действуют сильнее, чем давление любых внешних обстоятельств [1].

В настоящее время часто употребляют понятие «духовно-нравственное воспитание». Такое сопряжение понятий «духовное» и «нравственное» почти не встречается в психологической, богословской литературе, чаще всего это разные понятия в процессе рассмотрения антропологических проблем.

Анализ образовательной и воспитательной систем советского периода показал, что разрыв между духовностью и нравственностью явился основной причиной кризиса образовательной системы этого периода. Нравственные ценности, не имевшие духовного стержня, не становились сутью личности. В итоге моральные нормы, выглядевшие, безусловно, положительными, не имели за собой самого главного – обоснования необходимости их исполнения, которое и не могло существовать в системе ценностей, построенной исключительно на материалистической концепции восприятия мира.

Вопрос о соотношении духовности и нравственности является чрезвычайно актуальным в настоящее время не только для теории, но и для практики воспитания. Между духовностью и нравственностью, несомненно, объективно существует глубокая связь, что и служит причиной недостаточно четкого их различения в научно-педагогической литературе. Тем не менее, контекст понимания нравственности и духовности и, соответственно, их соотношения и взаимодействия, в светской педагогике уже сложился. Этот контекст задается гуманитарной воспитательной парадигмой, в рамках которой, по мнению Н. М. Борытко, можно выстроить цепочку «духовность – нравственность – мораль – право». Право соотносится с юридическими регулятивами, в том числе принуждением, мораль же регулируется чувствами. Воздействие на человека через чувства объединяет мораль и нравственность, однако мораль регулируется извне (например, с помощью общественного мнения) и с ней соотносится понятие стыда, а нравственность – изнутри человека, и с ней соотносится категория совести. Регуляция изнутри – это то, что роднит нравственность и духовность. Разница же между ними заключается в том, что нравственность распространяется на жизнь, а духовность, дума о возвышенном – на жизнь в ее высшем качестве – бытии [2].

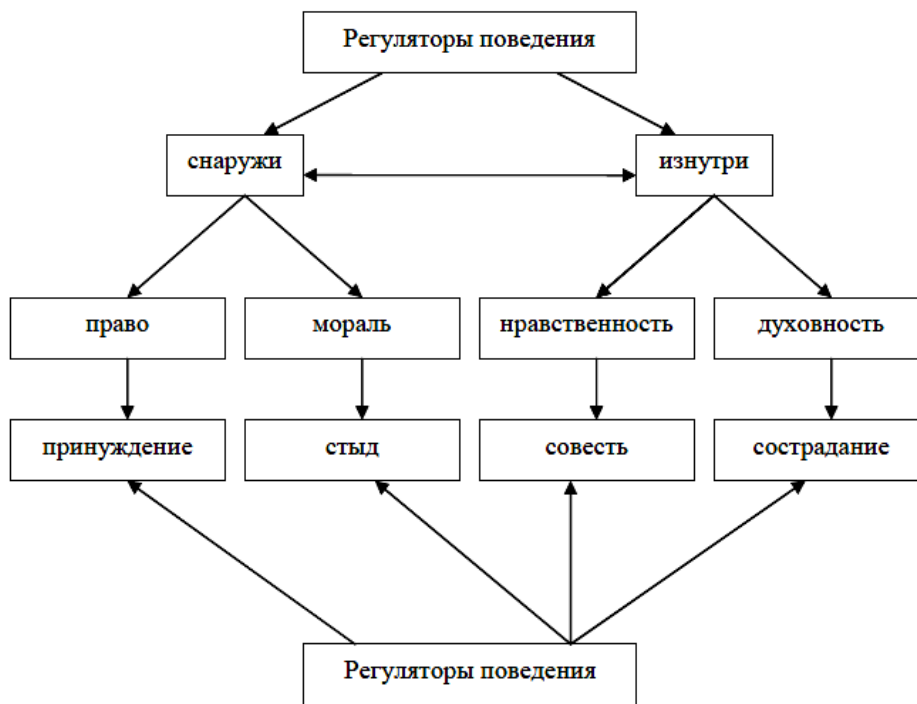
Развивая эти положения, Н. М. Борытко предлагает рассматривать мораль, нравственность и духовность как составляющие этической позиции, соотнося их соответственно с такими эмоциональными переживаниями, как стыд, совесть и сострадание. Соотношение понятий «духовность», «нравственность» и остальных, непосредственно с ними связанных, представлены на рисунке.

Однако и мораль, и нравственность, и духовность характеризуют целостного человека в аспекте его личностных, индивидуальных и субъектных свойств, а потому тесно взаимосвязаны. И. А. Колесникова также подчеркивает неразрывную связь нравственно-этического и духовного начала в человеческой деятельности [3].

Иной подход предлагает Д. В. Григорьев, утверждающий: «Духовность – это то, что позволило появиться и праву, и морали, и нравственности» [4].

Духовная жизнь общества – это сфера действия различных форм общественного сознания, культуры, мировоззрения, образования и воспитания. Нравственность является неотъемлемой составляющей этой сферы, а также одним из самых важных и существенных факторов общественного развития и исторического прогресса. «Нравственность – это сфера жизни общества и поведения людей, характеризующаяся практической воплощенностью в них идеалов духовности, справедливости, добра, порядочности, чести, совести, долга, ответственности и т. п.».

В теории нравственного воспитания принято различать три понятия: этика, мораль и нравственность.



Соотнесение понятий термина «духовно-нравственное воспитание»

Антропологическое определение нравственности представлено культурологом С. С. Аверинцевым: «Не буду предлагать тысяча первой дефиниции морали, – пишет он, – воздержусь и от попыток глубокомысленно противопоставлять друг другу «этику», «мораль», «нравственность»; этимологически это абсолютно одно и то же слово, только выраженное сначала греческим, потом латинским и под конец славянским корнем. Понятие «нравственность» произошло от слова «нравить», т. е. любить. В основе нравственности лежит любовь, но не корыстная и эгоистическая, а любовь к истине, добру, справедливости» [5].

Мораль связана с внешней целесообразностью (необходимостью), а нравственность – с целеполаганием личности (свободой). Мораль связана с актуальной ограниченностью человека как члена той или иной группы в их наличном бытии и представляет собой конечную систему норм и правил. Она не общечеловеческая, а всегда групповая (сословная, классовая, национальная и т. д.).

Ф. Ницше считал, что удобнее всего водить человечество за нос посредством морали. Действительно, довольно часто для достижения личной выгоды, а не для того чтобы гармонизировать отношения между людьми, для оправдания своей слабости человек использует мораль. М. Горький утверждал, что моралисты стараются вколотить принципы морали внутрь людей, а сами всегда носят их снаружи, как галстуки и перчатки.

Нравственность – одна из важнейших форм, способов проявления духовного мира, она является сердцевинной духовности, определяет качество духовной культуры в сфере отношений, чувств и деятельности людей.

Наиболее важными компонентами нравственного воспитания можно считать следующие: нравственные знания; нравственные отношения, оценки; нравственные переживания; нравственно-волевые устремления; нравственный выбор целей и средств; совершенствование нравственных поступков; проектирование у себя нравственных черт личности. Причем выделенные компоненты соотносятся с основными сферами индивидуальности человека: интеллектуальной, мотивационной, эмоциональной, волевой, предметно-практической.

Взаимоотношения людей не могут быть нравственными в отсутствие нравственного сознания. Нравственное сознание включает такие понятия, как совесть, стыд, долг, ответственность, добро или добродетель.

Добро и зло – категории этики. Добро – это основная моральная ценность, нравственная ценность сама по себе. Любой нравственный выбор не может совершаться вне пределов добра или зла. Вопрос о свободе такого выбора определяет подход к проблеме ответственности за нравственный выбор. Если нельзя отложить принятие решения и цель должна быть достигнута безотлагательно, то отказ от выбора оборачивается опять-таки своеобразной формой выбора. Часто результат нравственного выбора провоцирует конфликт, так как обычно затрагивает интересы других людей. Способы разрешения нравственных конфликтов зависят от иерархии нравственных, духовных ценностей личности. Это во многом субъективная область.

Поскольку на различных этапах жизненного пути человека происходят изменения, меняется и смысл его жизнедеятельности. Жизнь и деятельность человека можно представить себе как непрерывную постановку им целей и стремление к их достижению. Жизнь, не имеющая цели, что в действительности практически невозможно, не имеет смысла. К. Д. Ушинский писал, что жизнь без цели, без духовно-нравственного начала превращается в мучение или своего рода летаргический сон [6].

Нравственность – это человеческое в человеке, условие его духовного здоровья. Именно тогда, когда человек нарушает неписаные, но все же определенно существующие законы нравственности, он зачастую испытывает муки совести, которые подчас становятся невыносимыми. «Лучше перенести десятки тысяч издевательств и глумлений, чем всего один раз испытать нестерпимую и непрекращающуюся боль, причиненную собственной совестью», – говорил Т. Куинси [7].

Таким образом, можно сделать следующие выводы. Центральным вопросом воспитания, по мнению многих ученых, является проблема свободы человека, поскольку процесс воспитания ограничивает ее и определяет социальные рамки поведения. В то же время без свободы не раскрывается личность, но в свободе же и источник всех трагедий, всех испытаний человека. Свобода ставит нас перед дилеммой добра и зла. Современный человек не всегда может отстоять в себе добро, он чрезвычайно легко поддается соблазнам и искушениям массовой культуры. Зло стало открытым, дерзким и часто безнаказанным, оно легко оттесняет добро в человеке. Нельзя уклониться от этой проблемы под тем предлогом, что каждый человек сам ответственен за себя. Такая позиция не только недопустима, но и педагогически вредна.

Библиографические ссылки

1. Слободчиков В. И., Исаев Е. И. Основы психологической антропологии. Психология человека: введение в психологию субъективности : учеб. пособие для вузов. М. : Школа-пресс, 1995.
2. Борытко Н. М. В пространстве воспитательной деятельности. Волгоград : Перемена, 2001.
3. Колесникова И. А. Идея духовного ученичества педагога в системе воспитания для работы с человеком // Теоретико-методологические проблемы современного воспитания : сб. науч. тр. ; под ред. Н. К. Сергеева, Н. М. Борытко. Волгоград : Перемена, 2004. С. 26–36.
4. Летняя научная школа «Развитие основных идей современного воспитания в контексте модернизации образования» (28–30 июня 2004 г., п. Велегож Тульской обл.) / под ред. Д. В. Григорьева, Н. Л. Селивановой, Е. И. Соколовой. Тверь: Виарт, 2005.
5. Аверинцев С. С. О морали и нравственной ситуации в стране // Этическая мысль. Науч.-публицист. чтения. М. : Политиздат, 1998. С. 370–374.
6. Ушинский К. Д. Избранные педагогические сочинения: в 4 т. М., 1953. Т. 1. С. 610.
7. Quinsi T. Confession of an English Opium-Eater. М. : Ad Marginem, 2004.

В. И. Злотковский

Институт социально-политических исследований
Российской академии наук, Россия, Красноярск

КРАСНОЯРЦЫ О РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Анализируется общественное мнение по проблеме занятий физической культурой и спортом. Выявляются факторы, способствующие увеличению числа горожан регулярно занимающихся физической культурой и спортом.

Ключевые слова: регулярные занятия физической культурой и спортом.

Analyzed public opinion on the issue of physical education and sports. Factors that contribute to an increase in the number of citizens regularly engaged in physical culture and sports.

Keywords: Regular physical culture and sports.

Государственная программа по развитию физической культуры и спорта в РФ, принятая в марте 2013 г., предусматривает увеличение доли россиян, систематически занимающихся спортом к 2020 г. до 40 %. Насколько реалистична эта задача? Частично ответ на этот вопрос дают результаты проведенных в г. Красноярске социологических исследований. В июне 2010 г. проведен общегородской опрос по репрезентативной для жителей города выборке. Всего опрошено 842 респондента. Метод исследования – анкетный опрос в виде формализованного интервью по месту жительства. В августе 2010 г. опрошено 154 респондента из числа горожан, принявших участие в праздновании Дня физкультурника.

Как часто горожане занимаются физической культурой и спортом? Отвечая на этот вопрос, 16,2 % респондентов сказали «регулярно», 25,4 % – «время от времени», 31,3 % – «очень редко», 22,7 % – «никогда» и 4,3 % затруднились с ответом. Данные опроса позволяют предположить: в общем числе взрослых жителей Красноярска (18 лет и старше) доля горожан, регулярно занимающихся физкультурой и спортом, составляет в 2010 г. порядка 16 %.

Социальные характеристики горожан, регулярно занимающихся физической культурой и спортом, выглядят следующим образом.

Мужчины несколько опережают женщин (17,9 % против 15,1 %). В возрастном отношении зафиксировано увеличение активности среди самых молодых (18-24 года) и пожилых (60 лет и старше) горожан (20,0 % и 21,8 % соответственно). В социально-профессиональных группах более заметное стремление к занятиям спортом демонстрируют студенты и учащаяся молодежь (22,8 %), домохозяйки (21,7 %), рабочие (19,2 %) и пенсионеры (17,6 %); существенно ниже – работники торговли, бытовых услуг (4,8 %) и предприниматели (4,0 %). Более активно занимаются физкультурой и спортом представители строительной сферы (22,0 %); практически не занимаются – работники финансовой сферы.

Выявлена тенденция: чем выше материальный достаток респондента, тем чаще он занимается физкультурой и спортом. Если среди бедных их число составляет 12,1 %, среди людей среднего достатка – 16,2 %, то среди состоятельных горожан – уже 26,5 %.

Отвечая на вопрос, где именно происходят занятия спортом, каждый третий (34,1 %) отмечает позицию «дома», каждый четвертый (27,6 %) – «самостоятельно на стадионе, на спортплощадках, бассейнах», 5,7 % – «в спортивной секции, спортивной базе», 6,1 % – «в фитнес-клубе», 29,9 % затрудняются с ответом.

Прослеживается отчетливая зависимость между тем, как часто и где именно респонденты предпочитают заниматься физической культурой и спортом. Те, кто регулярно занимается физкультурой и спортом чаще всего выбирают для этого спортивные секции, спортивные базы и фитнес-клубы (76,3 % от общего числа регулярно занимающихся респондентов)

и всего лишь 5,7 % избирают дом в качестве тренировочной базы. И обратная тенденция: респонденты, отмечающие позицию «очень редко», называют главным образом дом и значительно реже – фитнес-клубы и спортивные секции. Самостоятельно на стадионе, на спортплощадках, в бассейнах занимают преимущественно те, кто занимается спортом время от времени.

Таким образом, полученные данные подтверждают общеизвестную истину: число горожан, регулярно занимающихся физической культурой и спортом, напрямую зависит от числа спортивных секций и количества занимающихся в них. А так как в подавляющем большинстве случаев данные услуги платные (понятна причина высокого числа постоянно занимающихся именно среди состоятельных граждан), то дальнейшее увеличение числа регулярно занимающихся физкультурой и спортом зависит, во-первых, от дальнейшего роста благосостояния граждан, во-вторых, от увеличения финансирования спортивной отрасли.

Проведение спортивных праздников, разного рода спортивных соревнований и состязаний выступает одной из форм привлечения населения к активным занятиям физической культурой и спортом. В этой связи представляет значительный интерес изучение социальных характеристик участников спортивных мероприятий, их отношение к занятиям физической культурой и спортом. Если подтвердится, что данная категория населения действительно более активно занимается спортом, то полученную информацию можно будет использовать для корректировки и уточнения форм и методов работы с населением. В этом случае указанная группа может выступить своеобразным позитивным «маяком», к которому следует стремиться остальным. Обратимся к результатам опроса участников праздника День физкультурника и проанализируем их социальный состав.

Среди них преобладают мужчины (67,8 %). В возрастном отношении участники представлены всеми возрастными группами с явным доминированием молодежи: доля тех, чей возраст не превышает 35 лет, составляет 80,9 %. Обращает на себя внимание незначительная доля людей в возрасте 60 лет и старше (3,9 %). Участники имеют различный образовательный уровень с некоторым преобладанием лиц с неоконченным высшим образованием (в сравнении с уровнем образования всех жителей). Участники спортивного праздника представляют основные социально-профессиональные группы с явным доминированием студентов и учащейся молодежи (41,6 %). В материальном отношении выделяются лица, идентифицирующие себя с «людьми среднего достатка» и «состоятельными гражданами».

На вопрос: «Скажите, пожалуйста, занимаетесь ли Вы физкультурой и спортом? Если да, то как часто?» половина респондентов (50,6 %) отмечает позицию «регулярно». Каждый четвертый (26,6 %) утверждает, что занимается время от времени, каждый седьмой (13,0 %) – «занимаюсь, но редко», 7,8 % – «не занимаюсь».

Хорошо видно, участники спортивного праздника более активно занимаются спортом, чем горожане в целом (среди участников праздника доля регулярно занимающихся составляет 50,6 %, среди горожан – 16,2 %). Вполне логично предположить: первая группа должна отличаться от второй местами занятий спортом. И действительно, среди участников праздника почти в четыре раза выше доля организованного занимающихся спортом (в спортивной секции, спортивной базе) (39,6 % против 11,8 % среди горожан в целом) и в полтора раза – занимающихся самостоятельно в спортивных учреждениях (41,6 % против 27,6 %) (табл. 1).

В то же время среди участников праздника в два раза ниже доля занимающихся дома (34,1 % против 18,2 %).

Полученные данные подтверждают ранее сделанный вывод о том, что регулярность занятий физкультурой и спортом горожанами напрямую зависит от количества спортивных объектов и их доступности.

Вызывают практический интерес ответы респондентов из числа участников городского праздника на вопрос о том, какими видами спорта они предпочитают заниматься?

Спектр высказываний респондентов охватывает все 17 указанных в анкете видов спорта. По условиям опроса респонденту разрешалось отметить любое количество позиций. Поэтому общая сумма ответов составляет 264,3 % (табл. 2).

Таблица 1

**Места занятий физической культурой и спортом горожан
и участников праздника «День физкультурника» (% от числа опрошенных)**

Место занятий	Горожане в целом %, от числа опрошенных	Участники праздника, от числа опрошенных
Дома	34,1	18,2
Самостоятельно на стадионе, на спортплощадках, в бассейнах	27,6	41,6
В спортивной секции, спортивной базе	5,7	27,9
В фитнес-клубе	6,1	11,7
Затрудняюсь ответить	29,9	5,8

Таблица 2

**Распределение ответов респондентов на вопрос
«Какими видами спорта Вы лично занимаетесь?»**

Вид спорта	Количество ответов, % от числа опрошенных
Футбол	29,2
Велосипед	25,3
Занятия в тренажерном зале	22,7
Активный туризм	22,1
Лыжи, сноубординг	22,1
Другие командные игровые виды спорта (хоккей, волейбол, баскетбол и др.)	20,8
Коньки, фигурное катание	17,5
Оздоровительный бег	17,5
Легкая атлетика	14,9
Плавание	14,9
Боевые искусства (каратэ, бокс и т. д.)	11,0
Гимнастика, аэробика, шейпинг	10,4
Танцы	6,5
Ролики, скейтбординг	5,8
Теннис	5,8
Конный спорт	5,2
Иное	5,8

Как следует из полученных данных, наибольшей популярностью среди горожан пользуется футбол (29,2 %). Вторым по популярности видом спорта выступает велосипед (25,3 %). Среди первых выделяются мужчины молодого и среднего возраста, разного уровня образования и материальных доходов, руководители, работники правоохранительных органов и студенты. Среди вторых – женщины молодого и среднего возраста, служащие, работники правоохранительных органов, лица, имеющие средний материальный достаток и выше.

Каждый пятый опрошенный отдает предпочтение занятиям в тренажерном зале, активным туризмом, лыжами, сноубордингом и игровыми командными видами спорта. Их социальный состав выглядит следующим образом.

Занимаются в тренажерном зале – выше доля женщин с высшим образованием и представителей гуманитарной интеллигенции.

Активный туризм – выделяются лица среднего и старшего возраста с высшим образованием, имеющие средний уровень дохода, пенсионеры.

Лыжи, сноубординг – главным образом женщины молодого и среднего возраста с высшим образованием, имеющие средний уровень дохода.

Игровые командные виды спорта – преимущественно руководители среднего и предпенсионного возраста с высшим образованием.

От 10,4 % до 17,5 % респондентов занимаются коньками, фигурным катанием, оздоровительным бегом, легкой атлетикой, плаванием, боевыми искусствами, гимнастикой, аэробикой, шейпингом.

Меньшей популярностью обладают танцы, ролики, скейтбординг, теннис, конный спорт (5,2–6,5 %). Но и они имеют определенный круг своих сторонников. Например, *теннисом* занимаются главным образом руководители и предприниматели со средним уровнем доходов и богатые; танцами и роликами, скейтбордингом – в основном женщины молодого и среднего возраста; конным спортом – женщины молодого и пожилого возраста со средним уровнем дохода.

Полученные данные вооружают информацией о том, какие виды спорта в городе можно (следует) развивать, учитывая финансовые и иные возможности, и на какие социальные группы следует в этом случае ориентироваться.

В целом результаты проведенных исследований позволяют предположить: рубеж в 40 % взрослого населения систематически занимающихся спортом к 2020 г. теоретически достижим. Для этого необходимо, во-первых, активная и согласованная работа всех заинтересованных сторон: властей разного уровня, бизнес структур, спортивной общественности и населения по пропаганде и популяризации здорового образа жизни и систематическим занятиям физической культурой и спортом, во-вторых, увеличение финансирования спортивной отрасли с целью расширения сети спортивных учреждений и секций и, в-третьих, рост материального положения населения для повышения «доступности» спортивных учреждений. Без решения хотя бы одной из трех перечисленных задач обозначенный рубеж в 40 % граждан, регулярно занимающихся физкультурой и спортом, останется благим пожеланием.

© Злотковский В. И., 2013

Т. Н. Клепцова, Е. И. Шкомплетова

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

ПРОФИЛАКТИКА АСОЦИАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ ПОСРЕДСТВОМ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Реализация потребности в культурном досуге в настоящее время ограничена всеобщей коммерциализацией этой сферы общественной жизни. Рассматривается влияние физического воспитания на личностные установки человека и на его отношение к окружающим. С помощью занятий физической культурой и спортом можно проводить профилактику асоциального поведения детей и молодежи о вредных привычках.

Ключевые слова: поведение, алкоголизм, курение, проституция, физическое воспитание, здоровье, жестокость, насилие, криминал, нестабильность, общество, индустрия, развлечения.

The Realization need for cultural leisure is at present limited general commercialization of this sphere to public life. The influence of the physical education is Considered on larval installing the person and on his(its) attitude to surrounding. By means of occupation by physical culture and sport possible to conduct the preventive maintenance of the asocial behaviour demей and youth about bad habit.

Keywords: behaviour, alcoholism, smoking, prostitution, physical education, health, cruelty, violence, crime, instability, society, industry, amusements.

То, что дети – наше будущее, истина банальная. Только вот каким станет это будущее? В современной молодежной среде давно уже угрожающая обстановка, напоминающая тлеющий костер, который, не дай бог, вспыхнет.

Слабое здоровье, множество нерешенных социальных проблем превращают самую незабываемую и яркую страницу в жизни любого человека – детство – в мрачную полосу безрадостного существования, в бесконечную борьбу за выживание. Усугубляют положение окружающие сегодня ребенка жестокость, насилие, криминальные разборки, социальная нестабильность в обществе, сумасшедшая индустрия развлечений. Бесконечным потоком обрушивается на него с рекламных щитов и экранов телевизоров пропаганда сомнительных ценностей и удовольствий. После таких процедур зомбирования, пожалуй, уже трудно рассчитывать на любовь и благодарность со стороны молодого поколения, на его высокую культуру. Зато четко наблюдается совершенно обратное – причины охватившей в последнее время наше общество криминализации.

В последнее время все актуальней становится вопрос влияния физического воспитания на личностные установки человека и на его отношение к окружающим. Ведь с помощью занятий физической культурой и спортом можно проводить профилактику асоциального поведения (алкоголизм, табакокурение, наркомания) детей и молодежи. Об этом пишут в газетах, говорят по радио и по телевизору, в правительстве проводят круглые столы, посвященные обсуждению этой темы. Не так давно вышел приказ Министерства образования Российской Федерации, Министерства здравоохранения Российской Федерации, Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту и Российской академии образования от 16 июля 2002 г. «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации».

Общеизвестно, что здоровье граждан России на протяжении последних 10–15 лет ухудшается. Это объясняется рядом обстоятельств: необустроенностью и прозрачностью границ между сопредельными государствами, экономическим и политическим переустройством общества, переделом форм собственности, свертыванием государственного производства, которые привели к безработице, обнищанию, беспризорности, росту преступности и бездуховности. Как следствие – угрожающее распространение вредных привычек, таких как алкоголизм, табакокурение, проституция и наркомания, и злоупотребление ими.

Под угрозой оказалось само существование системы здорового образа жизни. И в результате была создана Президентская программа «Здоровье нации», которая получила продолжение в различных регионах государства, в направлениях профилактики злоупотребления психоактивными веществами (ПАВ) и противодействия незаконному обороту наркотиков.

Жизненный опыт показывает, что средства физической культуры и спорта способствуют комплексному решению проблемы повышения уровня здоровья населения, воспитания и образования подрастающего поколения, формированию положительного морально-психологического климата в обществе. Физическая культура и спорт, являясь превентивными средствами поддержания и укрепления здоровья, в силах обеспечивать профилактику не только различных заболеваний и вредных привычек, но и асоциального поведения молодежи [1–6].

Проблема, как, где и с кем проводить личное, свободное от учебы и работы время молодежи, очень важна: она волновала и волнует общество во все времена.

Цель работы: рассмотреть ситуацию в молодежных кругах на предмет злоупотребления вредными привычками (алкоголизм, табакокурение, наркомания).

Задачи: приобщение детей и молодежи к здоровому образу жизни посредством занятий физической культурой и спортом.

Методы исследования: анализ литературных источников.

Результаты и обсуждения исследования. Оценка здоровьесбережения и вредных привычек свидетельствуют о том, что проблема распространения и употребления наркотических средств, психотропных и иных одурманивающих веществ по-прежнему чрезвычайно актуальна. В 11 лет каждый второй знает о наркотических свойствах конопли или препаратов опийной группы, в 13 лет – уже две трети, а к 16 годам доля детей, осведомленных о наркотических веществах, приближается к 80 %. Около 54 % сведений получено из средств массовой

информации. К сожалению, редко эта информация дает правдивое представление о страшной опасности первых шагов практического знакомства с этим пороком. Однако есть громадный резерв различных источников (родители, педагоги, друзья и т. д.), которые могут вовремя проинформировать и уберечь молодое поколение от этой беды.

Наряду с потреблением наркотических средств интенсивно растут масштабы приобщения детей и молодежи к потреблению таких психоактивных веществ, как табачные изделия и алкогольные напитки. В возрасти от 11–20 лет курят и потребляют спиртные напитки не менее 50 %, в эту категорию молодежи все активнее вовлекаются и девушки.

Анализ литературных источников показал, что курение и раннее приобщение к потреблению спиртных напитков – это «прелюдия» приобщения к потреблению наркотических средств. С этих позиций имеющая место, широкая пропаганда (в частности, в виде рекламы алкогольной и табачной продукции) среди молодежи некоторых психоактивных веществ (ПАВ) играет деструктивную роль. Многими исследованиями доказано, что реклама ПАВ на взрослое население, имеющее сформировавшиеся установки, привычки, вкусы, влияет незначительно.

Кроме того, используемые в рекламе алкогольной продукции профессиональные психотерапевтические приемы, такие как внушение и гипноз, формируют особо устойчивую установку на употребление алкоголя, табакокурение и в дальнейшем на злоупотребление наркотическими веществами. В итоге 70 % молодежи приобщилось к раннему и частому потреблению алкоголя, 30 % – к более позднему и редкому (несколько раз в год). Злоупотребление ПАВ (героин, марихуана, опийная группа) среди молодежи достигло угрожающих размеров»

Физическая культура, являясь наукой, затрагивающей физическую активность человека, накопила значительный опыт решения различных проблем, таких как формирование физической культуры личности и здорового стиля жизни, восстановление, сохранение и укрепление состояния здоровья, социализация человека средствами физической культуры и спорта и др.

Являясь основным видом общечеловеческой культуры, физическая культура приводит к оптимизации физического состояния и развитию индивида в единстве с его психическим развитием на основе рационализации и эффективного использования его собственной двигательной активности в сочетании с другими культурными ценностями.

Создание оптимальных условий для жизнедеятельности (восстановление утраченного контакта с миром, эффективное лечение последующей коррекцией, психолого-педагогическая реабилитация, социально-трудовая адаптация и др.) и интеграции лиц с ограниченными физическими возможностями в общество относятся к числу главных государственных задач.

Оздоровительно-реабилитационная физическая культура включает в себя оздоровительную, лечебную и адаптивную физическую культуру. Оздоровительно-реабилитационные свойства использования физических упражнений в восстановлении, сохранении и укреплении здоровья в сочетании с другими лечебными средствами уже давно доказаны. Поэтому использование их в практике социальной работы, несомненно, позволит решать медико-социальные проблемы детей и молодежи. Единство мировоззренческого, интеллектуального и телесного компонентов должно стать основополагающим принципом формирования физической культуры личности человека.

Таким образом, можно сделать следующие выводы.

1. Физическая культура и спорт является эффективным средством сохранения и укрепления здоровья, физического развития, улучшения физической подготовленности и повышения работоспособности; достижения физического совершенства; формирования потребности в здоровом стиле жизни; поддержания жизненных и творческих сил людей.

2. Физическая культура и спорт расширяет круг общения людей, дает возможность сопереживать, эстетическое и эмоциональное восприятие.

3. Спорт рассматривается как важное социальное средство приобщения детей и молодежи к здоровому образу жизни и профилактическая работа по предупреждению их возможного асоциального поведения вредных привычек.

На современных этапах развития общества замечен интерес к физической культуре и спорту, которые являются универсальным механизмом для самореализации и самосовершенствования 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 всеобщей коммерциализацией этой сферы общественной жизни. Необходимо продолжить работу по организации спортивных клубов, клубов по интересам и т. п. 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.

Библиографические ссылки

1. Баршай В. М. Мониторинг отношения молодежи к здоровью и наркотикам в Южном федеральном округе // Теория и практика физической культуры. 2004. № 10. С. 8–10.
2. Касаткин В. А. Безнадзорное детство – «ружье, которое всегда стреляет» // Красноярский рабочий. 2002. 20 нояб. С. 8.
3. Лейфа А. В. К вопросу о физической культуре в профессиональной деятельности специалиста по социальной работе // Теория и практика физической культуры. 2004. № 6. С. 5–8.
4. Лещинский А. А. Берегите здоровье. М. : Физкультура и спорт, 1991.
5. Мильнер Е. Г. Формула жизни: медико-биологические основы оздоровительной физической культуры. М. : Физическая культура и спорт, 1991.
6. Московченко О. Н. Системный подход к оценке здорового образа жизни. Валеология. Красноярск : Изд.-полиграф. центр Красн. гос. технол. ун-т, 1999. С. 4–11.

© Клепцова Т. Н., Шкомплетова Е. И., 2013

Д. А. Перевозчикова, Т. А. Бурмакина
Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева, Россия, Красноярск

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ГЕНДЕРНЫХ ОТНОШЕНИЙ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Рассматриваются социально-психологические характеристики гендерных отношений в современном обществе и физической культуре.

Ключевые слова: гендер, гендерная система, женщины, мужчины, пол.

In article social and psychological characteristics of the gender relations in modern society and physical culture are considered.

Keywords: gender, gender system, women, men, floor.

Гендерные отношения, как базовое понятие гендерных исследований в научной литературе социологического, политологического, экономического профиля преимущественно используется при рассмотрении проблем дифференциации, стратификации, доминирования в системе общественного устройства. В психологических публикациях категория «гендерные

отношения» практически не встречается. Цель данной статьи заключается в исследовании гендерных отношений с использованием системы знаний социально-психологической науки.

Рассматривая мотивацию к занятиям нужно учитывать различные факторы такие как: пол, возраст, личностные особенности.

В связи с тем, что идет разделение не только по полу, возрасту, личностным особенностям, но еще и по гендерным особенностям. Мы хотим рассмотреть подробнее пол и гендер.

Однако различия в поведении мужчин и женщин следует искать не только во влиянии психологических и социальных установок общества, но и в биологических различиях, в том числе гормональных, центрально-нервных, морфологических. Как бы ни влияло общество на формирование поведения людей разного пола, первоисточники этих различий надо искать в биологической предназначенности мужчин и женщин [1].

Слово «пол» следует использовать для описания демографических категорий. Однако когда речь идет о природе мужественности или женственности, следует применять слово гендер [2].

Пол – это совокупность анатомо-физиологических особенностей организма, заданных от рождения. В то же время гендер – это социальный пол, социальный конструкт пола, надстраиваемый обществом над физиологической реальностью [3].

В одном случае понятие «гендер» означает только системы ожиданий общества в отношении маскулинных (от *лат. masculinus* – мужской). Это совокупность соматических, психических и поведенческих признаков, отличающих мужчину от женщины) ролей, т. е. рассматривается как социальная характеристика мужчин и женщин. В других случаях гендер понимается как различные комбинации между окружающей средой и биологией, а понятие «пол» связывается только с анатомическими различиями между мужчинами и женщинами [2].

По мере развития научных исследований стало ясно, что с биологической точки зрения между мужчинами и женщинами гораздо больше сходства, чем различий. Многие исследователи даже считают, что единственное четкое и значимое биологическое различие между женщинами и мужчинами заключается в их роли в воспроизводстве потомства. Сегодня очевидно, что такие «типичные» различия полов, как, например, высокий рост, большой вес, мускульная масса и физическая сила мужчин весьма непостоянны и гораздо меньше связаны с полом, чем было принято думать.

Помимо биологических отличий между людьми существуют разделение их социальных ролей, форм деятельности, различия в поведении и эмоциональных характеристиках. Антропологи, этнографы и историки давно установили относительность представлений о «типично мужском» или «типично женском»: то, что в одном обществе считается мужским занятием (поведением, чертой характера), в другом может определяться как женское.

Отмечающееся в мире разнообразие социальных характеристик женщин и мужчин и принципиальное тождество биологических характеристик людей позволяют сделать вывод о том, что биологический пол не может быть объяснением различий их социальных ролей, существующих в разных обществах. Таким образом возникло понятие гендер, означающее совокупность социальных и культурных норм, которые общество предписывает выполнять людям в зависимости от их биологического пола.

Не биологический пол, а социокультурные нормы определяют, в конечном счете, психологические качества, модели поведения, виды деятельности, профессии женщин и мужчин. Быть в обществе мужчиной или женщиной означает не просто обладать теми или иными анатомическими особенностями – это означает выполнять те или иные предписанные нам гендерные роли.

Парней и девушек нельзя воспитывать и обучать одинаково. Они по-разному воспринимают мир, по-разному смотрят и видят, слушают и слышат, по-разному говорят и молчат, чувствуют и переживают. Цели, методы и подходы воспитания мальчиков и девочек должны

быть различными. Биологические половые различия несут с собой различные эмоциональные, познавательные и личностные характеристики. Отсюда и возникает необходимость дифференцированного подхода в воспитании мальчиков и девочек в физической культуре.

Гендер создается (конструируется) обществом как социальная модель женщин и мужчин, определяющая их положение и роль в обществе и его институтах (семье, политической структуре, экономике, культуре и образовании, и др.). Гендерные системы различаются в разных обществах, однако в каждом обществе эти системы асимметричны таким образом, что мужчины и все «мужское/маскулинное» (черты характера, модели поведения, профессии и прочее) считаются первичными, значимыми и доминирующими, а женщины и все «женское/фемининное» определяется как вторичное, незначительное с социальной точки зрения и подчиненное.

Гендерная система – это социально сконструированная система неравенства по полу [4]. Гендер, таким образом, является одним из способов социальной стратификации общества, который в сочетании с такими социально-демографическими факторами, как раса, национальность, класс, возраст организует систему социальной иерархии [5].

Объектом воздействия гендерной системы человек становится с момента своего рождения – в традиционных обществах совершаются символические родильные обряды, различающиеся в зависимости от того, какого пола родился ребенок; цвет одежды, колясок, набор игрушек новорожденного во многих обществах также определены его полом.

Проведенные исследования показывают, что с новорожденными девочками больше разговаривают, зато мальчиков больше кормят. В процессе воспитания семья (в лице родителей и родственников), система образования (в лице воспитательниц детских учреждений и учителей), культура в целом (через книги и средства массовой информации) внедряют в сознание детей гендерные нормы, формируют определенные правила поведения и создают представления о том, кто есть «настоящий мужчина» и какой должна быть «настоящая женщина». Впоследствии эти гендерные нормы поддерживаются с помощью различных социальных (например, право) и культурных механизмов, например, стереотипы в СМИ. Воплощая в своих действиях ожидания, связанные с их гендерным статусом, индивиды на микроуровне поддерживают (конструируют) гендерные различия и, одновременно, построенные на их основе системы господства и властвования.

Дифференциация понятий пол и гендер означала выход на новый теоретический уровень осмысления социальных процессов. В конце 1980-х гг. феминистские исследовательницы постепенно переходят от критики патриархата и изучения специфического женского опыта к анализу гендерной системы. Женские исследования постепенно перерастают в гендерные исследования, где на первый план выдвигаются подходы, согласно которым все аспекты человеческого общества, культуры и взаимоотношений являются гендерными [6].

Одно из наиболее ярких явлений в научной жизни двадцатого столетия является появление гендерных исследований как принципиально нового методологического подхода к исследованию не только мужчин и женщин, но и всей жизнедеятельности общества в целом.

Гендерная теория рассматривает проблему дифференциации мужского и женского в обществе с принципиально иных позиций. Ее основой является представление о том, что почти все традиционно считающиеся «естественными» различия между полами имеют не биологические, а социальные основания.

На современном этапе наблюдаются кардинальные изменения исторически сложившихся социальных ролей мужчины и женщины, трансформация образов фемининности и маскулинности. Маскулинность (от латинского *masculus* – мужской) и фемининность (от латинского *feminus* – женский) понимают как нормативные представления о соматических, психических и поведенческих свойствах характерных для мужчин и для женщин. Сегодня как никогда остро встает вопрос о реализации гендерного подхода в обучении и воспитании подрастающего поколения. И это не случайно. Актуализация гендерной роли требует

от преподавателя создания таких условий, которые бы обостряли стереотипы мужского и женского поведения у студентов. Занятия по физической культуре, опираясь на гендерный подход, должны строиться с учетом гендерных особенностей студентов, актуализируя их гендерные роли, формируя понимание о предназначении мужчины и женщины в обществе. Такая организация учебного процесса требует от преподавателя знаний о гендерных особенностях студентов. По данным психологов у юношей потребность в двигательной активности гораздо выше. Они хотят быть сильными, мужественными, выносливыми, при этом их интересует то, что углубляет и развивает уже имеющиеся у них навыки и имеет выраженную конкретную направленность. Юноши – с самого начала действуют избирательно, охотнее занимаются тем, что схоже с уже сложившейся сферой их интересов. Девушки более эмоциональны, у них ярче выражена потребность в эстетической направленности занятий физической культурой, предпочитают те виды деятельности, которые отвечают их личным интересам и потребностям на данный момент. Девушки в большей степени способны увлекаться самим процессом деятельности, пытаются усвоить по возможности все, что им преподают. различны и мотивы занятий физическими упражнениями, их интересует то, что несет принципиальную новизну по сравнению с их обычными занятиями. учитывая гендерные особенности при выполнении одних и тех же движений у юношей следует обращать внимание на четкость, ритмичность, затраты дополнительных усилий; у девушек на пластичность, выразительность, грациозность. Возможности физического воспитания как средства формирования полноценной личности трудно переоценить. В процессе физического воспитания решаются не только задачи, замыкающиеся на особенностях отдельного вида воспитания, но и общие задачи, преследуемые в социальной системе воспитания в целом. Физическая культура, безусловно, может являться средством гендерной социализации. С помощью подбора средств и методов физкультурно-спортивной деятельности, ориентации на предпочитаемые виды двигательной активности учащихся закрепляются модели поведения и личностные качества, формирующие гендер. человек открывает физическую культуру не столько для себя, сколько открывает себя в мире физической культуры. От своевременности и полноты сформированности психологических черт мужественности-женственности во многом зависят уверенность в себе, цельность переживаний, определенность установок, что определяет в будущем эффективность общения с людьми, отношений в семье и коллективе.

Анализ гендерных особенностей отношений показывает, что практически во все рассматриваемые возрастные периоды девочки и девушки превосходили своих сверстников по большинству параметров и компонентов отношения к здоровью. В целом «здоровье» как ценность занимает у девочек и девушек более высокое место, интенсивность отношения к здоровью у них значительно выше, а ее структура более сбалансирована, что позволяет считать их отношение к здоровью более адекватным требованиям времени [7; 8].

Библиографические ссылки

1. Ильин Е. П. Дифференциальная психология мужчины и женщины. СПб. : Питер, 2008.
2. Ильин Е. П. Пол и гендер. СПб. : Питер, 2010.
3. Воронцов Д. В. Гендерная психология общения. Ростов н/Д : Изд-во ЮФУ, 2008.
4. Кадровик. Кадровый менеджмент. 2007. № 1.
5. Геодакян В. А. Теория дифференциации полов в проблемах развития человека // Человек в системе наук. М., 2005.
6. Клецина И. С. Практикум по гендерной психологии. СПб. : Питер, 2003
7. Берн Ш. Гендерная психология. СПб. : Прайм-Еврознак, 2007.
8. Слепова Л. Н., Хаирова Т. Н., Дижонова Л. Б. Гендерный подход к физическому воспитанию студентов // Современные наукоемкие технологии. 2010. № 5. С. 129–130.

© Перевозчикова Д. А., Бурмакина Т. А., 2013

ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ ВАЛЕОЛОГИИ КАК НАУЧНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Рассматриваются основные понятия, направления, цели валеологии в современном обществе.

Ключевые слова: валеология, здоровье, здоровый образ жизни, образование, воспитание, обучение.

In article the main concepts, the directions, the purposes of valueology in modern society are considered.

Keywords: valueology, health, healthy lifestyle, education, education, training.

В настоящее время – здоровье является актуальной темой для современного общества. В некоторых педагогических вузах и общеобразовательных школах и гимназиях даже появился новый предмет: «Валеология» – наука о здоровом образе жизни. В конце XX в. российский ученый И. И. Брехман одним из первых заострил проблему необходимости разработки основ новой науки и в 1980 г. ввел в обиход термин «Валеология» (как производное от латинского *valeo* «здоровье», «быть здоровым»). С тех пор Валеология как научное направление и как учебная дисциплина получает все более широкое признание не только в России, но и далеко за ее пределами. Предметом валеологии является индивидуальное здоровье и резервы здоровья человека, а также здоровый образ жизни. В этом заключается одно из важнейших отличий валеологии от профилактических медицинских дисциплин, большинство из которых разрабатывает всеобщие для данного контингента рекомендации. В настоящее время в валеологии можно выделить следующие ее основные направления [1].

Общая валеология представляет собой основу, методологию валеологии как науки или области знания. Она определяет место валеологии в системе наук о человеке, предмет, методы, цели, задачи, историю ее становления. Сюда же следует отнести и вопросы биосоциальной природы человека и ее роли в обеспечении здоровья. От общей валеологии, которую можно рассматривать как ствол дерева науки, отходят ее ветви, отрасли валеологии.

Медицинская валеология определяет различия между здоровьем и болезнью и их диагностику, изучает способы внешнего поддержания здоровья и предупреждения заболеваний, разрабатывает методы и критерии оценки состояния здоровья населения и отдельных социально-возрастных групп и методы использования резервных возможностей организма для устранения начавшейся болезни, исследует внешние и внутренние факторы, угрожающие здоровью, разрабатывает рекомендации по обеспечению здоровья и здорового образа жизни человека. Возможно, уже в ближайшее время медицинская валеология должна будет приобрести особое место в подготовке семейных врачей, деятельность которых во многом будет ориентирована на первичную профилактику.

Педагогическая валеология изучает вопросы обучения и воспитания человека, имеющего прочную жизненную установку на здоровье и здоровый образ жизни на различных возрастных этапах возрастного развития. Сейчас эта отрасль валеологии развивается наиболее динамично, что обусловлено, по крайней мере, следующими обстоятельствами:

- потребностью общества в срочных мерах по оздоровлению человека через воспитание у него культуры здоровья;
- проблемой негативного влияния образовательной среды на здоровье детей
- относительной дешевизной введения и реализации валеологических программ для оздоровления населения.

Основными понятиями педагогической валеологии являются валеологическое образование, валеологическое обучение, валеологическое воспитание, валеологическая культура [2].

Валеологическое образование есть непрерывный процесс обучения, воспитания и развития здоровья человека, направленный на формирование системы научных и практических знаний и умений, поведения и деятельности, обеспечивающих ценностные отношения к личному здоровью и здоровью окружающих людей.

Валеологическое обучение – это процесс формирования знаний о закономерностях становления, сохранения и развития здоровья человека, овладение умениями сохранения и совершенствования личного здоровья, оценки формирующих его факторов; усвоения знаний о здоровом образе жизни и умений его построения, освоения методов и средств ведения пропагандистской работы по здоровью и здоровому образу жизни.

Валеологическое воспитание представляет собой процесс формирования ценностно-ориентированных установок на здоровье и здоровый образ жизни, построенных как неотъемлемая часть жизненных ценностей и общекультурного мировоззрения. Валеологические знания есть совокупность научно обоснованных понятий, идей, фактов, накопленных человечеством в области здоровья и представляющих собой исходную базу для дальнейшего развития науки и самого валеологического знания.

Результатом валеологического образования должна стать валеологическая культура человека, предполагающая знание им своих генетических, физиологических и психологических возможностей, методов и средств контроля, сохранения и развития своего здоровья, умения распространять валеологические знания на окружающих.

Валеологическое образование связано и активно взаимодействует с другими видами образования: умственным, физическим, профессиональным, эстетическим и другими.

Задачи педагогической валеологии достаточно обширны.

К основным из них следует отнести:

– воспитание у человека стойкой мотивации на здоровье и здоровый образ жизни на основе освоения ими знаний о приоритете здоровья и механизмах жизнедеятельности организма человека;

– обучение человека средствам и методам оценки своего физического состояния и использования функциональных возможностей организма и естественных средств оздоровления для поддержания своего здоровья;

– валеологическая оценка и динамический контроль уровня соматического здоровья людей и организация работы по их оздоровлению через систему занятий физическими упражнениями, психокоррекцию, психолого-педагогические консультации и т. д.;

– валеологическая оценка организации и содержания образовательного процесса в образовательном учреждении и его соответствующая коррекция;

– работа с родителями с целью создания благоприятных условий для здоровья детей в семье;

– работа с педагогическим составом образовательного учреждения для создания коллектива единомышленников-педагогов, ориентированных на здоровьесберегающую профессиональную деятельность, и валеологическое образование педагогов, которые сами являются одной из самых опасных профессиональных групп риска [3].

Возрастная валеология изучает особенности возрастного становления здоровья человека, его взаимоотношения с факторами внешней и внутренней среды в различные возрастные периоды и адаптацию к условиям жизнедеятельности.

Профессиональная валеология изучает вопросы, связанные с проблемой обеспечения здоровья через профессиональное тестирование и профессиональную ориентацию посредством построенных на научно обоснованных методах оценки индивидуальных типологических свойств личности. Кроме того, она рассматривает особенности влияния профессиональных факторов на здоровье человека, определяет методы и средства профессиональной реабилитации как в процессе трудовой деятельности, так и в течение всей жизнедеятельности.

Специальная валеология исследует особенности влияния различных особых, опасных для жизни человека и экстремальных факторов на здоровье человека и критерии безопасности этих факторов, определяет методы и средства сохранения и восстановления здоровья

в течение и в результате воздействия таких факторов. Специальная валеология тесно связана с дисциплиной «основы безопасности жизнедеятельности».

Семейная валеология изучает роль и место семьи и каждого из ее членов в формировании здоровья, разрабатывает рекомендации путей и средств обеспечения здоровья каждого из поколений и всей семьи в целом. Этот раздел валеологии имеет большое будущее, так как формирование здоровья – от подготовки к деторождению до воспитания осознанного отношения к здоровью – целенаправленно и последовательно может осуществляться именно в семье.

Экологическая валеология исследует влияние природных факторов и последствий антропогенных изменений в природе на здоровье человека, определяет поведение человека в складывающихся условиях внешней среды с целью сохранения здоровья. В связи с этим валеология должна, с одной стороны, изучать характер влияний измененной окружающей среды на здоровье человека, а с другой разрабатывать рекомендации об оптимальном с точки зрения здоровья поведении человека в складывающихся экологических условиях.

Социальная валеология ставит своей целью изучение здоровья человека в социуме, в его многообразных отношениях социального характера с людьми и с обществом. В сфере интересов социальной валеологии и изучение состояния здоровья в социальных группах (постоянных или временных) как в целом (коллективы, группы), так и каждого из ее элементов [4].

Стоит заметить, что основы здорового образа жизни с использованием физических нагрузок, умеренного питания (с соблюдением постов), бани, закаливания были заложены народом, учеными, врачами, интеллигенцией еще в прошлые столетия. Великие россияне – А. Суворов, А. Пушкин, Л. Толстой, И. Репин и многие другие – доказали, что соблюдение основных принципов здорового образа жизни – не навреди, не злоупотребляй, будь умерен – способствует долгожительству, хорошему самочувствию, высокой работоспособности.

Библиографические ссылки

1. Петрушин В. И., Петрушина Н. В. Валеология : учеб. пособие. М. : Гардарики, 2006.
2. Вайнер Н. Валеология. М. : Флинта, 2006.
3. Билич Г. Л., Назарова Л. В. Основы валеология : учеб. пособие. СПб. : Питер, 2010.
4. Климова В. Человек и его здоровье. М. : Знание, 2007.

© Перевозчикова Д. А., Суханова А. О., 2013

Н. А. Попованова

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

АКСИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

В настоящее время здоровье как ценность личной жизни обретает новый смысл в связи с изменившимся характером экономических, социальных процессов. В условиях конкуренции жизнь становится жестче по отношению к индивиду, в результате возникает потребность в здоровом образе жизни.

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

Currently, health as the value for personal life takes on new meaning because of the changed nature of the economic, social processes. In a competitive environment, life becomes harder for the individual, as a result of the need for healthy living arises.

Keywords: health, healthy lifestyle, physical health, mental health, moral health.

Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих. Нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 20–30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине. Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек сам творец своего здоровья, за которое надо 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.

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. Активная долгая жизнь – важное слагаемое человеческого фактора.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и в то же время защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), «здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Педагогическая аксиология выделяет в качестве приоритетной аксиологическую функцию образования, которая отражает подходы к его содержанию, организации, управлению с учетом сохранения и укрепления физического, психического здоровья как основополагающих ценностей человека. При этом педагогическая аксиология опирается на философскую концепцию человека. В философии человек представлен неразрывной триадой: тело, душа, дух. «В здоровом теле – здоровый дух», – гласит известная пословица. Понятие «здоровье» содержательно включает в себя биологические, психологические, социальные характеристики, оно является сложной интегративной категорией, обладающей историческим характером. Различают соматическое, психологическое (нравственное) здоровье человека. Термин «психологическое здоровье» объединяет две научные и практические отрасли знания – медицинскую и психологическую и подразумевает наличие взаимосвязи соматического и психологического состояний человека.

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». Академик Н. М. Амосов предлагает ввести новый медицинский термин для обозначения меры резервов организма – «количество здоровья».

В спокойном состоянии у человека через легкие проходит 5–9 л воздуха в минуту. Некоторые высокотренированные спортсмены могут произвольно в течение 10–11 мин ежеминутно пропускать через свои легкие 150 л воздуха, т. е. превышать норму в 30 раз. Это и есть резерв организма. Мощность сердца можно подсчитать с помощью минутных объемов сердца (количество крови в литрах, выбрасываемое в одну минуту). Например, в покое оно дает 4 л в минуту, при самой энергичной физической работе уже 20 л, резерв равен 5 (20:4). Точно так же есть скрытые резервы почек, печени, которые выявляются с помощью различных нагрузочных проб. Здоровье – это количество резервов в организме, это максимальная производительность органов при сохранении качественных пределов их функции.

Систему функциональных резервов организма можно разбить на подсистемы: биохимические резервы (реакции обмена), физиологические резервы (на уровне клеток, органов, систем органов), психические резервы.

Рассмотрим физиологические резервы на клеточном уровне бегуна-спринтера, прекрасный результат в беге на 100 м – 10 с, но его могут показать лишь единицы. А можно ли этот результат существенно улучшить?

Расчеты показывают, что можно, но не более чем на несколько десятых секунды. Предел возможностей здесь упирается в определенную скорость распространения возбуждения по нервам в минимальное время, необходимое для сокращения и расслабления мышц.

Плодотворный труд является важным элементом здорового образа жизни. На здоровье человека оказывают влияние биологические и социальные факторы, главным из которых является труд. Большое значение для здорового образа жизни имеет рациональный режим труда и отдыха. 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.

Таким образом, 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. Наряду с этим, специфика социокультурной ситуации, особенности самого феномена здоровья позволяют придать понятию «здоровый образ жизни» статус ценностной категории и поставить задачу формирования ценностного отношения к сохранению собственного здоровья.

© Попованова Н. А., 2013

М. А. Симаков, Л. А. Беседина

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

РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ И СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Рассматривается роль творчества в жизни студентов и учащихся.

Ключевые слова: студент, учащийся, творчество.

Explores the role of creativity in the lives of students and pupils.

Keywords: student, student work.

Адаптация к будущей профессиональной деятельности всегда являлась непростой задачей, как высшего образования, так и практики отношений предприятий и организаций с молодыми специалистами. Получение навыков практической деятельности в период учебы

без ущерба для освоения учебного курса (последнее имеет сегодня место, когда студенты и учащиеся больше заняты зарабатыванием денег, чем учебной) является актуальной задачей. В сфере культуры решение этой задачи дает возможность выявить механизм развития творческих способностей будущего нашей страны.

Творчество (или креативность) – это способность удивляться и познавать, умение находить решение в нестандартных ситуациях, это нацеленность на открытие нового и способность к глубокому осознанию своего опыта.

Творчество относится не только к врожденным способностям, но и к повседневному способу действия, потребность в мотивационной среде личности, в основе которой заложен приоритет ценностных ориентаций, способность к саморазвитию, конструктивности, оригинального креативного подхода к решению профессиональных проблем будущего.

Поэтому предоставляется актуальным выяснить, каковы творческие способности студентов и учащихся и какова их составляющая. На мой взгляд, выбранная мною тема является актуальной, так как в современном обществе студенту или учащемуся особенно важно найти свое место в нашей нелегкой жизни, адаптироваться, получить навыки быстрого вхождения в взрослую жизнь. Зачастую в этом помогают студенческие и школьные проекты, которые организовываются специальными Центрами при вузах и школах.

Творческая деятельность, по мнению психологов, требует баланса трех видов способностей:

1) синтетические – способность произвести что-то помимо существующего, уже имеющегося, это способность генерировать необычные, интересные идеи;

2) аналитические, под которыми понимается умение мыслить критически, умение анализировать и оценивать;

3) умение превращать теорию в практику, находить абстрактным идеям практическое применение.

Рассматривая развитие способностей, психологи отмечают, что оно обусловлено тремя фактами:

– средой жизнедеятельности;

– социальными формами деятельности;

– индивидуальными особенностями личности.

Психологи убеждены, что каждый человек к чему-то и в какой-то мере способен. Наша психологическая наука исходит из концепции о диалектическом единстве природного и приобретенного в способностях. Выделяются творческие способности двух типов: актуальные (те, которые могут проявиться в какой-либо определенный момент, когда ребенок может что-то придумать, нарисовать, сочинить или принять оригинальное решение проблемы) и потенциальные (те, которые заложены природой в личностном потенциале ребенка и которые до определенного времени не раскрыты).

Внутренняя потребность в творческой деятельности рассматривается психологами и педагогами как объективная закономерность развития личности. По утверждению Л. С. Выготского, творчество – норма детского развития, склонность к творчеству вообще присуща любому ребенку. Однако, принимая участие в творческой деятельности, человек может действовать, руководствуясь определенным образцом (пассивно-подражательная деятельность), может из многих предложенных вариантов решения самостоятельно выбрать один (активно-подражательная), и, наконец, он может придумать, создать качественно новое (творческая деятельность).

Стимулом к творческой деятельности служит проблемная ситуация, которую невозможно разрешить традиционными способами. Оригинальный продукт деятельности получается в результате формулирования нестандартной гипотезы, усмотрения нетрадиционных взаимосвязей элементов проблемной ситуации, привлечения неявно связанных элементов, установления между ними новых видов взаимозависимости.

Особенностью творческой деятельности школьников является то, что в результате этой деятельности они создают новые для себя ценности, важные для формирования личности как

общественного субъекта. Обучение творчеству детей главным образом осуществляется на проблемах, уже решенных обществом.

Одним из факторов, влияющих на развитие творческих способностей, является признание самими студентами и школьниками ценности творчества.

Развитие творчества предполагает использование в педагогическом процессе специальных методов, организацию продуктивного творческого мышления, основанную на новых принципах.

Соотнося процесс творчества и процесс обучения, вероятно, необходимо вести разговор о создании таких условий, которые содействовали бы возникновению и развитию у всех обучаемых качеств и склонностей, обычно выделяемых как характерные черты творческой личности. Если говорить о творчестве в процессе обучения, то необходимо иметь в виду, как творчество того кто старается тебе передать умения, так и творчество молодого поколения.

В конце концов, человек всегда осознанно или неосознанно стремится созидать. В каждом из нас заложен огромный творческий потенциал и безграничные возможности для его реализации. Создавая что-то новое, меняя окружающий мир, человек непрерывно растет и меняется сам. Поэтому поиск новых идей и оригинальных решений – это одно из проявлений непрерывного поиска себя, самопознания и личностного роста. Творческое мышление – ключ к успеху практически во всех областях жизни. Умение мыслить нестандартно отрывает широкие возможности для самореализации, поэтому так важно заниматься творческой деятельностью, для того, чтобы жизнь была намного ярче. Так с чего же начать?

© Симаков М. А., Беседина Л. А., 2013

Т. В. Ткачева, Е. С. Агеева

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

ПРОФИЛАКТИКА АГРЕССИВНОСТИ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ

В молодежной среде для предотвращения действия стресса или агрессии используются различные методы. К таким методам относятся как хорошие привычки, как игра на музыкальных инструментах, посещение выставок, поездки на природу, и т. д. Большое влияние на предотвращение эффекта от стрессовых ситуаций оказывает занятие спортом.

Ключевые слова: агрессивность, организм, молодежь, спорт, стресс, профилактика.

In the youth to prevent the action of stress or aggression, using different methods. These methods are as good habits, like playing a musical instrument, visiting exhibitions, trips to the countryside, etc. Great impact on the prevention of the effect of stress has sports activities.

Keywords: aggression, body, youth, sports, stress, prevention.

В мире практически нет такого человека, который хотя бы раз не был подвержен стрессу. Но если взрослый человек может в большинстве случаев противостоять стрессовым ситуациям, то в молодежной среде эта проблема решается не так легко и просто. В такой среде люди еще недостаточно опытные, поэтому им тяжелее справляться со стрессом и с его последствиями. У этого много различных путей развития, один из таких путей – агрессивность. В результате повышенной агрессивности человек может пострадать как физически, так и психически. Существует множество способов решения проблемы с таким стрессовым последствием, но что может быть лучше, чем применение физических нагрузок. Различные физические нагрузки можно применять как во время стресса, так и для профилактики агрессивности.

Существует множество причин для возникновения стресса в молодежной, или студенческой среде. Эти причины имеют множество исходов, таких как проблемы на работе или устройстве на работу, поиск жилья, проблемы с подготовкой или сдачей экзаменов, и много тех причин, что присущи людям в таком возрасте. Стрессом называют такую реакцию организма на физическое или психологическое воздействие, при котором нарушается обычное состояние организма, а также состояние нервной системы организма. Выделяется как положительная, так и отрицательная формы стресса. В отрицательной форме стресса дезорганизуется деятельность человека, его поведение, происходят разнообразные психоэмоциональные нарушения (тревожность, депрессия, неврозы, эмоциональная неустойчивость, упадок настроения – при одном направлении; гнев, агрессивность, бессонница, нарушение памяти – при другом направлении). При длительных и частых стрессовых воздействиях происходит воздействие не только на психологическое состояние, но и на физическое здоровье человека. Это является одним из главных факторов проявления и обострения различных заболеваний. Среди заболеваний часто встречаются такие заболевания, как заболевание сердечнососудистой системы и снижение иммунитета. Важно понимать, что гормоны, которые вырабатываются при стрессе, необходимые в физиологических количествах для нормальной работы организма, в больших количествах вызывают множество нежелательных реакций, ведущих к заболеваниям. Негативное действие усугубляется тем, что человек редко пускает в ход мышечную энергию. Это причина того, что биологические активные вещества еще долго циркулируют в крови в повышенных концентрациях, не давая успокоиться ни нервной системе, ни внутренним органам. Глюкокортикоиды в высокой концентрации в мышцах вызывают распад нуклеиновых кислот и белков, что является причиной дистрофии мышц при длительном действии. Эти гормоны также отрицательно влияют на кожу. В коже они тормозят рост и деление фибробластов, что приводит к ее истончению, ее легкой повреждаемости, плохому заживлению ран. Распространяется влияние и на костную ткань, что ведет к подавлению поглощения кальция. В итоге, продолжительное действие этих гормонов приводит к уменьшению массы костей, к чрезвычайно распространенному заболеванию – остеопорозу. Также к негативным последствиям можно отнести и дегенерацию клеток головного и спинного мозга, задержку роста, снижение секреции инсулина. Некоторые ученые считают, что стресс может являться основным фактором возникновения рака и других подобных заболеваний. К таким реакциям могут привести не только сильные и острые воздействия стресса, но и небольшие стрессовые ситуации, которые могут накапливаться со временем или быть длительными по времени. Из-за этого хронический стресс, длительное психологическое напряжение, депрессии могут приводить к различным видам заболеваниям. Этому было отведено отдельное направление в медицине, названное психосоматической медициной, где стресс рассматривается в качестве основной причины очень многих заболеваний (URL: <http://www.edas.ru/chto-lechat/491-2012-08-09-09-53-46.html>).

Агрессивность относится к отрицательной форме стресса, к отклоняющемуся поведению. Отклоняющееся поведение это такое поведение, в котором устойчиво проявляются отклонения от социальных норм, как отклонения агрессивной или корыстной ориентации, так и социально-пассивного типа. Для характеристики отклоняющегося поведения используют специальные термины делинквентности (если нарушения не достигают уровня уголовно наказуемых действий, от латинского *delinquo* – провиниться, совершить проступок) и девиантности (отклонение от принятых в обществе норм). Агрессивность можно выявить по нескольким признакам, таким как частые гневные выкрики или приступы плохого настроения, постоянное противоречие людям, старшим по возрасту, частые несоциальные действия против ровесников, многочисленные поступки, направленные на разрушение. Агрессию можно разделить на несколько видов. К таким видам относятся: агрессия при гиперактивности, агрессия лидерства, агрессия демонстративности, агрессия мести, агрессия страха, агрессия тревоги, агрессия вины, агрессия низкой самооценки. У каждой агрессии из данной классификации существуют свои особенности. Агрессия при гиперактивности проявляется в неадекватности реакций, вспыльчивости, возбудимости. Это связано с трудностями адаптации

в новой среде. Агрессия лидерства связана с эгоцентричным стремлением к лидерству и власти, с несогласием с ролью «второго плана». Проявляется в соперничестве, попытках подавить соперника, нарушении дисциплины. Может являться компенсацией нереализованной потребности в любви и признании. Агрессия демонстративности проявляется в попытках привлечь к себе внимание любой ценой, даже при агрессивных выходках. Агрессия мести представляет собой враждебность, мстительность, подозрительность, недоверие. Такое поведение является способом восстановления справедливости, желанием защитить себя от «врагов». Люди с такой агрессией часто чувствуют себя отверженными и редко верят в доброту. Агрессия страха включается в себя сочетание самой агрессивности и трусливость. Агрессия тревоги отображается в раздражении, ворчании, сплетен, передаче слухов. При такой агрессии люди не осознают источник тревоги, поэтому чувствуют лишь гнетущее состояние, при невозможности найти решение проблем. Агрессия вины вызывает душевные страдания. Стараясь избавиться от вины, человек пытается искупить вину поступком, либо направляет агрессию на источник страданий, если нет сил, возможностей и желания что-либо изменить. Чаще всего агрессия направляется на человека, младшего по возрасту или статусу. Агрессия низкой самооценки влияет на повышение обидчивости, вспыльчивости, ранимости. Такая агрессия часто формируется в атмосфере излишней критичности, придинок, насмешек (URL: <http://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/prichiny-agressivnogo-povedeniya-podrostkov-i-sposoby-ego-korrekcii>).

В молодежной среде для предотвращения действия стресса или агрессии используются различные методы. К таким методам относятся как хорошие привычки, как игра на музыкальных инструментах, посещение выставок, поездка на природу, так и пагубные привычки, что ведут только к вреду здоровью. Существует такой способ, как не обращать внимания на проблему, но это только усугубит состояние человека, ведь при таком методе проблема будет оставаться и никуда не денется, к этой проблеме могут добавляться и другие, что будет способствовать накоплению проблем и последствий стрессовых ситуаций. Большое влияние на предотвращение эффекта от стрессовых ситуаций оказывает занятие спортом.

Организм человека представляет собой огромную нервную систему. Эта система включает в себя соматическую нервную систему, вегетативную, симпатический отдел вегетативной нервной системы, парасимпатическую нервную систему (URL: http://www.syntone.ru/library/books/content/3104.html?current_book_page=all#content).

Все эти системы тесно связаны между собой и в совокупности составляют единую нервную систему. Влияние тренировки сказывается в глубокой перестройке ее функций. Занятие спортом положительно влияет на нервные процессы – их силу, подвижность, уравновешенность. Тренированный человек способен путем волевых усилий мобилизовать резервные силы организма, чтобы достичь победы. Физическая нагрузка ведет к ограничению чрезмерной возбудимости нервной системы, что отражается на всесторонней деятельности человека: он становится более дисциплинированным в своих действиях (URL: <http://readbookz.com/book/188/6828.html>).

В зависимости от видов агрессии, от причин и их последствий, каждому виду агрессии можно определить такие виды спорта, которые больше подходят тому или иному виду. Для предотвращения агрессии при гиперактивности больше подойдут такие виды спорта, где следует использовать свою физическую силу на максимальном уровне. Сюда можно отнести различные виды борьбы как: бокс, кикбоксинг, самбо, фехтование. Такие виды спорта способствуют выбросу всей агрессии, негативной энергии, полученной при стрессе. К агрессии, связанной с лидерством подойдут виды спорта, где следует контролировать процесс игры, действия команды, к примеру, баскетбол, или же где следует быть впереди всех, «вести за собой», например, атлетика. Людям, склонным к агрессии демонстративности следует заниматься такими видами спорта, где человек не смешивается с остальными, а представляет собой отдельного человека, к примеру, стрельба. Люди, склонные к недоверию, к агрессии мести, нуждаются в восстановлении доверия, чему может способствовать волейбол, где важны слаженные действия команды. Агрессии страха, так же как и тревоги,

можно противопоставить любой вид спорта, ведь в любом виде спорта требуется преодолевать препятствия, вести борьбу с собой и со своими страхами, переживаниями. Также во время занятия спорта нет времени на отвлечения на свои страхи, ведь все внимание и вся энергия должна быть задействована на концентрацию и точность действий, которые присущи тому или иному виду спорта. Предотвратить агрессию вины сложнее, ведь любая ошибка в командной игре или в одиночном соревновании может сделать только хуже. Для этого подойдет такой вид спорта, где любая ошибка может привести к минимальным потерям результата. Например, футбол, ведь в команде может найтись человек, который сможет подстраховать в случае ошибки. Низкую самооценку может поднять любой вид спорта в соревнованиях, особенно важно, чтобы человек верил, что при хороших тренировках он сможет достигать все больших результатов. Если же человек не настроен на серьезные виды спорта или мало подвержен влиянию агрессии и стресса, то ему все равно следует заниматься спортом, только не так усиленно. Подойдет любой спорт, будь то плавание или бег.

Таким образом, можно сказать, что организм это единая система, где выход из равновесия хотя бы одной части, может привести к выходу из нормального рабочего режима всего организма. Важно заботиться как о физическом состоянии, так и об эмоциональном здоровье. Помимо различных лечебных препаратов, существуют и не менее действенные методы профилактики и лечения. К таким методам относятся виды спорта, которые не только поддерживают физическую форму, но и позволяют расслабиться эмоционально, снять психическое напряжение, что способствует лучшей концентрации, улучшенной памяти и нормализованному общему состоянию человека.

© Ткачева Т. В., Агеева Е. С., 2013

С. А. Хазова, Л. Е. Остищева, Л. В. Манжос
Адыгейский государственный университет, Россия, Майкоп

ТЕНДЕНЦИИ ИЗМЕНЕНИЯ КОГНИТИВНОГО КОМПОНЕНТА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Представлена социальная актуальность формирования здорового образа граждан, значимость в данном контексте наличия у молодежи адекватных знаний в области здоровья и способов его сохранения и укрепления. Представлены сравнительные результаты проведенных мониторингов «Здоровый образ жизни» и обусловленные ими рекомендации к организации образовательного процесса в вузе.

Ключевые слова: знания о здоровом образе жизни, здоровье и двигательная активность, мониторинг, сравнительный анализ знаний студентов.

The paper is based social relevance of health promotion citizens significance in this context the availability of adequate knowledge of the youth in the field of health and ways to preserve and strengthen. Shows the comparative results of monitoring conducted a 'healthy lifestyle' and resulting recommendations to the organization of the educational process at the university.

Keywords: knowledge about healthy lifestyles, health and physical activity, monitoring, comparative analysis of students' knowledge.

Потенциальные возможности российского общества в области повышения и укрепления здоровья населения в существенной мере зависят от отношения к здоровому образу жизни современной молодежи. Значимую часть молодежи, как ресурса социально-экономического

развития государства, составляют студенты вузов, колледжей. В связи с этим представляется важным систематически и последовательно исследовать вопросы, касающиеся знаний, отношений, ценностей и установок учащейся молодежи в области здоровья, двигательной активности, подверженности вредным привычкам и т. д.

Сформированная система знаний является базой эффективной организации любой деятельности, в том числе, жизнедеятельности, обеспечивая как ее мотивационные, так и операциональные основы. Исходя из этого важным представляется изучение, оценка и определение динамики когнитивной составляющей здорового образа жизни студентов; результаты указанных исследований обусловят определение целевых ориентиров воспитательной деятельности образовательной организации.

В когнитивный компонент здорового образа жизни личности правомерно включать не только контекстные знания о сущности здоровья и факторах его сохранения и укрепления, но и показатели самооценки здоровья, отношения к нему, и оценку собственного образа жизни с точки зрения его влияния на здоровье. Для исследования указанных параметров в Адыгейском государственном университете ежегодно организуются и проводятся соответствующие мониторинги. При сравнении их результатов за 2011 и 2012 гг. выявились типичные характеристики, а также наметились тенденции изменения содержания когнитивного компонента здорового образа жизни студентов.

В мониторинге «Здоровый образ жизни» приняли участие: в 2011 году – 367 студентов (мужчин – 39,51 %, женщин – 60,49 %), в 2012 году – 174 респондента, из которых женщины составили 37,9 %, мужчины – 62,1 %. Мониторинг осуществлялся на основе разработанной анкеты, состоящей из вопросов закрытого типа, относящихся к демографической и основной частям. Демографическую часть составили вопросы о поле, факультете и курсе обучения. Основная часть включала 19 вопросов, касающихся информации об объективных показателях и самооценке студентами собственного здоровья, об отношении учащихся к здоровому образу жизни и их оценке собственного образа жизни, об уровне знаний респондентов относительно факторов ухудшения здоровья и традиционных источниках получения необходимой информации и т. д.

Ниже приведены итоги мониторинга в соответствии с последовательностью вопросов анкеты. Определение достоверности различий между результатами исследований 2011 и 2012 гг. осуществлялось с применением метода выборочных долей Стьюдента.

Больше половины респондентов (2011 г. – 56 %, 2012 г. – 56,9 %, $P > 0,05$) оценивают свое здоровье как хорошее (45 % и 43,7 % соответственно, $P > 0,05$) и очень хорошее (соответственно, 11 % и 13,2 %, $P > 0,05$). На плохое и очень плохое состояние здоровья указали лишь 2 % опрошенных в 2011 г. И 1,1 % – в 2012 г. ($P > 0,05$), остальные (по 42,0 %) оценили состояние своего здоровья как среднее. При этом на отсутствие у них хронических заболеваний в 2011 г. указали 57 % студентов, а в 2012 г. – уже 67,4 %, что достоверно больше результатов предыдущего мониторинга ($P < 0,05$). Список наиболее типичных хронических заболеваний включает заболевания опорно-двигательного аппарата (2011 г. – 14,4 %, 2012 г. – 12,2 %), желудочно-кишечного тракта (соответственно, 11,4 % и 7,6 %) и сердечно-сосудистой системы (9 % и 8,1 %). За год удельный вес различных заболеваний изменился (хотя и не на статистически значимом уровне) следующим образом: снизилось количество студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, почек и увеличилось – с заболеваниями печени и дыхательной системы.

Подавляющее большинство участников мониторинга (2011 г. – 82 %, 2012 г. – 83,3 %, $P > 0,05$) отметили, что следят за своим здоровьем, причем утверждают это уверенно 21 % и 27,0 % соответственно. Абсолютно не уделяют внимания собственному здоровью только 1 % (2011 г.) и 0,6 % (2012 г.) опрошенных ($P > 0,05$). Однако некоторые дальнейшие исследования противоречат указанной самооценке. Так, на собственную осведомленность об уровне холестерина в крови указали только 6,7 % (2011 г.) и 6,9 % (2012 г.) респондентов ($P > 0,05$). Кроме того, согласно ответам на вопросы анкеты, в 2011 г. только 31,7 % студентов регулярно (16 %) и относительно регулярно (15,7 %) проходят медицинские обследования,

60,3 % опрошенных делают это эпизодически. В 2012 году соответствующие результаты составили: проходят обследования – 27,0 % студентов, из них регулярно – 9,8 %, относительно регулярно – 17,2 %, эпизодически – 62,1 %. Достоверные различия между указанными результатами двух мониторингов отсутствуют ($P > 0,05$).

Со времени проведения первого мониторинга достоверно изменились следующие показатели: осведомленность о возможностях прохождения медицинских обследований, помимо обязательных для студентов ежегодных медосмотров – 44,7 % (2011 г.) и 59,8 % (2012 г.) респондентов ($P < 0,05$) и реальное использование таких возможностей – соответственно, 7,5 % и 18,4 % ($P < 0,05$). Иными словами, проведенная в данном направлении просветительская и пропагандистская работа в университете дала положительные результаты. Наиболее знающими в данном вопросе оказались: в 2011 г. – студенты 1 курса (75 %), в 2012 г. – студенты 3 курса (64,3 %), наименее – студенты 4 курса (28 % и 47,1 % соответственно).

Как здоровый собственный образ жизни в 2011 г. оценили 77 % студентов, в 2012 г. – 76,5 % студентов ($P > 0,05$), однако при этом количество респондентов, утверждающих это с уверенностью, уменьшилось с 45 % до 32,2 % ($P < 0,05$). Иными словами, наметилась тенденция к снижению количества студентов, с достаточной вероятностью придерживающихся норм и правил здорового образа жизни. Остальные 23 % и 23,5 % респондентов соответственно отметили, что их образ жизни нельзя назвать здоровым.

Достоверно снизились показатели влияния средств массовой информации на осведомленность и мотивацию студентов к ведению здорового образа жизни. Так, в 2011 г. только 26 % студентов отметили, что практически не замечают рекламы здорового образа жизни, а в 2012 г. таких респондентов оказалось 40,2 % ($P < 0,05$). При этом сохраняется рейтинг популярности разных типов рекламы: на первом месте – теле- и радио-реклама (2011 г. – 37 %, 2012 г. – 40,8 %), на втором – интернет-реклама (2011 г. – 22 %, 2012 г. – 23,6 %), на последнем – наружная реклама ЗОЖ (2011 г. – 12 %, 2012 г. – 9,2 %).

Причинами, по которым некоторые люди не стремятся вести здоровый образ жизни, по мнению студентов являются: лень (2011 г. – 36 %, 2012 г. – 52,3 %), нехватка времени и сил (2011 г. – 40 %, 2012 г. – 18,4 %). Примечательно, что в течение года достоверно увеличилось количество опрошенных, назвавших реальной причиной лень, и уменьшилось количество респондентов, оправдывающих отсутствие стремления к здоровому образу жизни недостатком времени и сил ($P < 0,05$). Это, возможно, свидетельствует о тенденции к более критическому отношению студентов к данному вопросу.

По мнению студентов, наиболее значимыми факторами ухудшения здоровья людей являются: вредные привычки (курение – 18 % (2011 г.) и 46,2 % (2012 г.), злоупотребление алкоголем – 19 % (2011 г.) и 36,4 % (2012 г.)), двигательная пассивность (17 % и 40,5 % соответственно) и нервные стрессы (12 % и 30,6 % соответственно). Вышеприведенные результаты характеризуются достоверными различиями для двух мониторингов, что свидетельствует об осознании студентами указанных факторов как ключевых причин ухудшения здоровья человека. В наименьшей степени негативное влияние на состояние здоровья оказывают, как считают респонденты, плохие жилищные условия (1 % и 2,3 % соответственно), тяжелый физический труд (1 % и 4,6 % соответственно) и материальное неблагополучие (4 % и 5,8 % соответственно).

Наиболее популярными у студентов способами поддержания и сохранения здоровья оказались: в 2011 г. – прогулки на свежем воздухе (25 %), занятия физической культурой, включая фитнес (23 %), соблюдение режима питания и прием витаминов (по 17 %); в 2012 г. – самостоятельные занятия физической культурой (73,0 %), прогулки на свежем воздухе (60,9 %) и контроль собственного веса (39,7 %). Таким образом, наметилась тенденция к повышению значимости физической культуры и спорта как фактора поддержания и укрепления здоровья, которая начала проявляться в повышении реальной двигательной активности респондентов.

Итак, сравнительный анализ результатов мониторинга 2011 и 2012 гг. свидетельствует о том, что студенты, преимущественно, склонны оценивать состояние своего здоровья как

достаточно хорошее. По относительно объективным данным в 2012 г. существенно снизилось количество обучающихся, имеющих хронических заболеваний. Однако изменения в удельном весе имеющих заболевания определяет необходимость в усилении мер, касающихся профилактики и лечения болезней почек и дыхательной системы.

Большинство респондентов уверены в том, что уделяют достаточно внимания собственному состоянию здоровья. Однако их мнение не подтверждается реальными знаниями относительно мест, способов и возможностей поддержания и укрепления здоровья. Тем не менее, отмечена тенденция как к повышению осведомленности обучающихся по указанным вопросам, так и к степени использования соответствующих возможностей. Это подтверждает эффективность ведущейся в вузе просветительско-пропагандистской работы и обуславливает важность ее продолжения.

Наметились тенденции уменьшения количества студентов, считающих, что ведут здоровый образ жизни, а также снижения позитивного влияния в данном контексте средств массовой информации. Устойчивый рейтинг типов соответствующей социальной рекламы позволяет предположить, что повышение значимости этой рекламы, как средства просвещения и пропаганды здорового образа жизни, возможно путем более качественного использования потенциала телевидения и радиовещания и, особенно, современных информационных технологий, столь популярных среди молодежи.

© Хазова С. А., Оспищева Л. Е.,
Манжос Л. В., 2013

А. Р. Шакиров

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

Р. Д. Холмухамедов

Узбекский государственный институт физической культуры, Узбекистан, Ташкент

СПОРТ И РЕЛИГИЯ

Растущая популярность физической культуры и спорта, приобщение к ним молодежи, а также огромный приток зрителей на различные спортивные состязания таят в себе немалые возможности воспитания не только физических, но и духовных способностей людей.

Ключевые слова: Физическая культура и спорт, спорт и религия, церковь, Патриарх Кирилл, христианство.

The growing popularity of physical culture and sports, familiarizing them young people, and the huge influx of visitors to the various sports are fraught with considerable opportunities of education, not only physical but also spiritual abilities of people.

Keywords: Physical culture and sports, sports and religion, church, Patriarch Kirill, Christianity.

Приходится констатировать, что социально-экономические и политические преобразования, совершающиеся в нашей стране, вызвали смену ценностно-идеологического пространства, в котором проходят образовательные процессы. Произошел развал всей системы официальной идеологии, ее идеалов, приоритетов, способов распространения и защиты. В условиях обостряющегося кризиса идеологии религиозные деятели всячески пытаются облагородить роль церкви и религии в развитии физической культуры.

Растущая популярность физической культуры и спорта, приобщение к ним молодежи, а также огромный приток зрителей на различные спортивные состязания таят в себе немалые возможности воспитания не только физических, но и духовных способностей людей. Физическая культура и спорт обладают большой силой воздействия на человека. Благодаря занятиям физической культурой и спортом более осознанно утверждается материалистическое миропонимание, полнее раскрывается антинаучная сущность религиозных воззрений на человека как «раба божьего», «неполноценное и слабое существо». Физическая культура и спорт утверждают веру человека в счастье земного бытия.

Следует помнить, что спорт и религия исторически связаны между собой теснейшим образом. Олимпийский и другие виды спорта являлись неотъемлемой частью древней языческой религии. В состязаниях реализовывались особые формы взаимодействия богов и людей, совершались религиозные подражания их подвигам.

Рим отказался от идеи религиозного спорта, низведя его на уровень гладиаторского боя или ипподрома. Со временем религиозный спорт утратил свой мистериальный характер и стал обычным «зрелищем». Несмотря на то, что в раннем христианстве спорт считался порочным, в Византии ипподром стал одним из главных развлечений. Так в христианской стране постепенно укоренился нерелигиозный спорт, спорт как грубое зрелище.

В конце XIX в. появилось выражение «мускулистое христианство». Его стали сначала насмешливо, а затем и официально, применять к христианским священникам, которые старались привнести элементы мужественности в религию и тем привлечь равнодушных к церкви мужчин. Они устраивали при церквях спортивные площадки и сами учили спорту детей в школах. В проповедях эти священники вспоминали библейские сюжеты – борьбу Иакова с ангелом или состязание в беге апостола Павла. Они подчеркивали, что игра, состязание, всегда были приемлемы в христианстве, и что в любой борьбе, включая спортивную, вера вдохновляет на победу [1].

В постхристианской цивилизации произошло возрождение спорта. Ярким примером этому является советский культ спорта и здоровья – атлеты советского союза символизировали человека, отказавшегося от религиозного «рабства».

В наше время спорт стал, прежде всего, коммерческим зрелищем, вернулась римская идея «спектакулам» – зрелища, общественного мероприятия, в котором вдобавок вращаются огромные суммы, делаются целые состояния и проходит большая часть жизни граждан – рождения, браки, смерть. Вокруг спорта всегда роится множество всякого мелкого бизнеса, который обслуживает фанатов, вовлеченных в основной оборот. И тогда среди этого мелкого бизнеса постепенно появляются церковные люди, которые наперебой спешат по-своему обслужить состязания, – и нынешний чемпионат мира по футболу тому подтверждение. Они благословляют команды, устраивают молебны перед матчами, специальная экуменическая служба была отслужена в кафедральном соборе Мюнхена. Значит, церкви согласны уже и на мелкое бизнес-обслуживание «серьезных» мероприятий, а спорт стал определять поведение религиозных конфессий.

Если раньше люди инвестировали деньги, время и силы в саму религиозную жизнь, то теперь уже церкви стремятся освятить развлекательные мероприятия, чтобы не упустить свой кусок общечеловеческого развлекательного пирога. Несколько в стороне работают те конфессии, которые используют футбольный чемпионат как повод для привлечения внимания к каким-то социальным проблемам, язвам общества или за счет протеста пытаются «взгреть огонь веры» в душах своих адептов. Но если всю эту «общемировую тенденцию» спроецировать на ситуацию в России, в частности на РПЦ МП, то прогноз выходит довольно интересный. За счет чего выживает церковь в России? За счет вливаний от государства и из частного бизнеса. Собственно церковный бизнес занимает ничтожно малый сектор экономики. Свечки, ладан, иконы – это штучный товар, не приспособленный для получения сверхприбылей. Другое дело – шоу-бизнес, в частности, вокруг спорта.

Сейчас архиереи и отдельные монастыри или «продвинутые» клирики еще слабо вовлечены в освящение команд, саней для бобслея, мячей и прочего спортивного инвентаря. Но можно представить, что постепенно они будут пристраиваться к этому выгодному светскому бизнесу,

сначала как ритуально-обслуживающий персонал, а потом – как мелкие дольщики. Вместо борьбы с разными сторонами общественной жизни, не вписывающимися в рамки религиозных норм, респектабельные конфессии будут их потихоньку ассимилировать в порядке симбиоза [2].

Вызовет ли это внутренние метаморфозы в самих церквях? Скорее всего, да. Сфера собственно религиозного бизнеса будет сужаться. Храмы и монастыри будут становиться центрами специализированного и совершенно нецерковного бизнеса. Отчасти этот процесс уже есть в некоторых храмах Москвы и Подмосковья – популярный московский храм, возглавляемый, между прочим, «высокодуховным батюшкой», создает элитную конюшню в Сокольническом парке, в монастырях разводят лошадей, страусов и собак, в храме Христа Спасителя проводятся коммерческие форумы и презентации, а олимпийскую сборную благословляет сам Патриарх.

Патриарх Кирилл – самый блестящий оратор современности, умеющий найти точное и убедительное слово в самой неразрешимой ситуации. Слово Патриарха Кирилла всегда было словом власти, власти духовной, в любой программе, где он принимает участие, он умел расставить все акценты и точки, направив самые враждебные дискуссии к славе Церкви. «Я очень положительно отношусь к физкультуре и спорту, потому что физическая культура направлена на совершенствование нашего физического естества», – сказал патриарх.

«Спорт имеет значение не только для состояния человеческого организма, его физической составляющей, но и значение духовное, потому что главное в спорте – это победа над самим собой. Когда человек побеждает себя, то это означает, что он имеет возможность управлять и своим разумом и своей волей и своими чувствами» [3].

С одной стороны, церковь стремится использовать спорт, ставший в наши дни значительным социальным явлением, для поднятия своего авторитета. В результате сегодня мы слышим суждения церковников о том, что церковь и спорт, каждый своими средствами, решают одну общую «благородную» задачу – воспитание человека (естественно, в угодном и самой церкви). Более того, современные теологи пытаются доказать, что церковь никогда и не была врагом спорта. В этом им всемерную помощь оказывают некоторые теоретики спорта.

С другой стороны, спорт – это не только физические упражнения, не только спортивные соревнования. Современный спорт – это сфера борьбы идеологий. Официально провозглашенные взгляды современной церкви на спорт являются частью этой борьбы и заслуживают самого пристального внимания [4].

Не значит ли это, что мы постепенно возвращаемся к «римской» ситуации – жрецы обслуживают светские мероприятия, грань между областью сакрального и профанного стирается (в нашем случае – целиком в пользу профанного), а церковь превращается в социально маркированную форму бизнес культуры. Только вот, как мы помним, в Древнем Риме споткнулись именно о народную веру, Основатель которой, выгнав торгующих из храма, разграничил эти две области. И спорт неизбежно остался «по ту сторону» [5].

Библиографические ссылки

1. Зарубов А. К вопросу об отношении русской православной церкви к спортивному движению. На рубеже XXI века. Год 1999 : науч. альманах / Московская гос. акад. физ. культуры. Малаховка, 1999.
2. Дубовенко Н. Ф. Место и роль физической культуры и спорта в атеистическом воспитании // Социальные функции физической культуры : тематич. сб. науч. тр. / Киев. ин-т физ-ры. Киев, 1979. С. 30–35.
3. Спорт и религия. → Наш патриарх. [Россия, вперед!] [Электронный ресурс]. URL: <http://tv2014.ru/materials>.
4. Дмитриев С. В. Магия духовного мира в двигательных действиях человека // Теория и практика физической культуры. 1997. № 12. С. 44–50.
5. Венгеров А. Б. Теория государства и права : учеб. для юрид. вузов. 3-е изд. перераб. и доп. М. : Юриспруденция, 2000.

S. E. Bulatov
Siberian State Aerospace University
named after academician M. F. Reshetnev, Russia, Krasnoyarsk

THE VIEWS OF NATIVE AND FOREIGN SCIENTISTS UPON THE GAME PHENOMENON

The article deals with the views of native and foreign scientists upon the phenomenon of the game. Here's been shown that does not the differ the utilitarian structure of the game from its inner essence, that gives a wide diapason of its influence upon the teaching, education and development of the man.

Keywords: game, game activity, utilitarian activity.

Рассматриваются взгляды отечественных и зарубежных ученых на феномен игры. Здесь были показаны различия утилитарной структуры игры от внутренней сущности, которая дает широкий диапазон влияния на обучение, образование и развитие человека.

Ключевые слова: игра, игровая деятельность, утилитарная деятельность.

An analysis of domestic and foreign literature, data Archaeological and Ethnological Sciences suggest that games and other physical exercises are equally ancient origin, as well as work activity of primitive man. Hunting, fishing and farming are the direct continuation of this activity by providing a more its effectiveness through efficient implementation of the major professional techniques, representing at the same time exercise, which largely depends on the final positive result of this activity. With the development of human society, the game becomes a prevailing social phenomenon, a self-enforcement activity, characteristic of the man. The most important methodological issue that can not get around without attention from various game concepts as a social phenomenon, is the ratio of work and play, and in relation to the socio-pedagogical problems of the game – the game communication and utilitarian in physical education [1]. The tremendous interest in the study of the game came in the second half of the 19 century, characterized by the rise in Russian progressive thought that has developed under the influence of the revolutionary democrats. At a time when the education of the younger generation has been an urgent issue, the game as a new active agent to improve the personality attracted the attention of prominent Russian teachers, psychologists and doctors. So, Chernyshevsky and NA Dob its advanced views on physical education as a whole and the individual statements about the game made a valuable contribution to the theory of games. They correctly understood the essence of the game, emphasized the link games with the surrounding life. Games they were considered as one of the most effective means of moral, physical and intellectual education. NGChernyshevsky and NA Dob were opposed to any artificiality in games. They considered the most natural and attractive folk games. In their opinion, the most important influences on adult games as one of the best leisure facilities. Special educational role of the great Russian revolutionary democrats have seen a massive national festivals, folk games and entertainment. Folk games they considered the development of physical and moral strength of the Russian people. The most prominent representative of the Russian pedagogy Ushinskii saw the game as an effective means of education. He stressed that the game – partly his own creation of man, and it does not pass without leaving a trace, and to some extent contributes to the development of his personality.

At the end of the nineteenth century Plekhanov one of the first to the materialist position to substantiate the origin of the game. His work “Letters without an address” (third letter) Plekhanov proved depravity of game theory and Spencer Gross and Buller false belief that the game came early labor. Plekhanov near convincing examples proved that the activities necessary for the maintenance of life of individuals and society as a whole precedes the game, the game – a recent

phenomenon in human life and society than the work that it is easy to identify the content of the game. However, some of the views of Plekhanov on the game were wrong. For example, he saw no fundamental difference and do not draw a sharp distinction between the utilitarian action game animals and humans [2]. Historically, developing game – only the property of a person, so it can not be equated with the actions of the animal. Sechenov in his “Reflexes of the Brain” showed a direct relationship between the actions of the infant and the formation process of thinking, knowledge of the external world. Great practical importance for the development of games was a book by A. Skotaka “Gymnastic games” [3]. This book is the exhibition of sports in St. Petersburg, has been awarded a large silver medal. This work was the result of a trip undertaken by A. Skotakom for Austria, Germany and England, where he studied the distribution of games and their conduct, as well as practical work in the Prague Institute for the training of managers of mobile games. In this tutorial, the author revealed the significance of some length, the use of mobile gaming, provided competent guidelines for their conduct, which to this day remains current. And, most importantly, this collection contains descriptions of more than 100 games, which are organized by certain signs. The publication of this book has given another “push” the development of mobile games in Russia. In 1929, the author of the revised guide, which was published under the title “The mobile game. Guide for the conduct of mobile games in the labor schools and playgrounds”. Prominent role in the justification of the pedagogical value of mobile games, and especially the method of its application, has played a famous Russian scientist and public figure Lesgaft. Outdoor games he regarded as one of the most effective means of physical education, and he assigned them a prominent place. Two-thirds of its “Guidelines for the physical education of school-age” are devoted to games. In outdoor games Lesgaft saw a large educational and educational value. According to him, the mobile game is a more complex operation than a single gymnastic exercise. He revealed the psychological and physiological significance of mobile games, providing awareness activities, developing the ability to manage their movements. Particularly, he emphasized the influence of mobile games in the formation of character traits, interests, and the development of creativity. Educability interested PFLesgaft as a whole person in all its manifestations, in relationships with others and the environment, and so he thought highly of the game as a means of comprehensive education. The scientist spoke out against the prevailing system of education abroad Froebel, which is characterized by formalism, artifice, a strict limitation initiative. Having children in the games ready to imitate patterns of movement, action, repeating them over the head. Outdoor games turned into a boring, varied, and sometimes tiring malorazvivayuschie classes. Therefore, attaching great importance general developmental games Lesgaft intolerant to a pattern of blind imitation that was characteristic of the technique Games Fre the cable, with whom he learned abroad and in Russia. Lesgaft one of the first Russian scientists determined the methodological requirements for head games. The latter should take into account the physical development and preparedness of playing, be sure to set a goal of every game, gradually move from the simple to the more familiar games challenging from a single command, enter the gaming options with the increasing complexity of the rules and requirements for the behavior of players. Of particular importance Lesgaft filed for consciousness in the actions and obey the rules. He considered the rules of the law and offered to persevere, to fulfill the rules of play. In its manual must occupy a central place, they are given a precise and concise formulation renormalization and specifically highlights of every game twice.

Thus, based on techniques of moving games PF Forest Gaft put requirements that have not lost svogo destination and now: the establishment of mandatory before each game a particular purpose, compliance Games forces and the ability to play, ensuring a positive emotional impact on the game involved, and the systematic sequencing of the games; motivation to play an active role, independence (with guidance from the teacher). A brief overview of the advanced Russian teachers in methods and game theory suggests that in Russia in the second half of the 1 century has developed new advanced theory and methodology of games that differ sharply from foreign theories and views. It has contributed to the justification of the origin and nature of the game, the introduction of advanced techniques in the practice games, showed the educational value of folk games. Since that time, a large number of benefits and collection of games and a growing interest in

the problems of the game. Further development and scientific basis for the theory and techniques of games made after 1917. Substantiated the theory and methods of the Soviet game. The educational value of games revealed in ideas Krupskaya and Makarenko. The main value of the game and its particular significance is the fact that it is a collective activity, and therefore teaches public relations [4]. But at the same time, according to Nadezhda Krupskaya, the school devotes too little to the mobile game, forcing the child immediately approach an adult. It underestimates the “organizational role play”, thus it is necessary to attach more importance selection of games. After all, there are games that cause excitement and instill negative qualities, and there are games that help educate activity, initiative, respect for comrades, conscious discipline. The effects of educational influence is largely determined by the role of leader, his ability to play the game. Excessive regulation hinders education of conscious discipline, stifles initiative, it deprives the game of emotion. Krupskaya recommended that managers are well used to study the game, to provide conditions for the manifestation of the initiative and it is necessary to consider age-related features in order to load the correct dose [5]. With the name of another Soviet educator Makarenko due to further development of the theory and practice of the use of mobile games in the educational work with children. It was he who brought up the role play activity in the formation of personality, putting it on a par with the labor, educational and social activities. Developing a coherent system using a variety of games (mobile, sports, para-military), he gave into the hands of teachers is the most effective method of educating social competences. Especially important the combination of labor raised by it and the game. The game, according to Makarenko – the same work: “It teaches a person to those physical and psychological conditions that are necessary for the work” [4]. New images of the games created by Makarenko, were the big moves forward in the development of game theory and shown ways to improve existing games [6]. Known for his work in the field of physical education and health professor VV Gorinevsky also worked on the theory and methodology of games, hygienic and highly valued their educational value. He was actively involved in the scientific aspects of the theory and practice of physical education. As a doctor and hygienist he was interested in questions of the physiological effects of mobile games and their availability to certain age groups. For the young and the elderly, he proposed extensive use of games as a means of recreation and correct posture. Of course, his valuable guidance on the need to provide the player to independence and initiative, but constantly monitor their actions. Promoting the development of children should be systematically games, gradually and consistently to complicate them by introducing new moves and more difficult conditions. At this time, outdoor games as an important means of physical education are beginning to be included in the program of physical training for all secondary schools (especially large place they occupy in the lower grades) in the curricula of institutes of physical culture, opened in Moscow and Leningrad, and later in other cities of the Russian Federation. We used the knowledge of the best specialists in the field, such as VG Martz, A. Vishnevsky, Gerd Ya, Ya Golo Borodko etc. VG Martz organized, with one-year general education courses to prepare Executives games. Graduates of these courses are experts widely-deployed zeros job of playing with the youth, they were established in Moscow circle games and holidays, which for 10 years has led the methodical work on the mobile game. Members of the circle was written by a number of manuals and collections of games [7]. In the postwar years, there are interesting, science-based work on the theory and methods of moving games to practice with children. An extensive and interesting material about the game as a phenomenon of the origin of games and their social nature is presented in a paper by Mr. Yakovlev. The author has defined the game as historically established social phenomenon, as a discrete activity, characteristic of the man. He emphasizes that the games are recorded especially psychological makeup peoples, ideologies, education, the culture and achievements of science. In addition, according to the author, some games acquire a certain hue depending on the geographic and climatic conditions.

In this period were developed manuals on mobile games for teachers to prepare physical education teachers. In the USSR, was first established textbook on the theory and methodology of mobile games in different conditions of work with children and young people (LV Byleeva and

VM for short) [8]. Contests for the best methodological development of games, workshops and courses on leadership development games. Rules of the games are published periodically in a number of newspapers and magazines, are shown in the movies and on television. Used games in the sports sections, camps, clubs in the community, stadiums, parks, and other multi-numerical non-school Union. Particular attention to the definition of the essence of the game is given in the works of N. Ponomarev. The author convincingly criticizes the views of foreign scholars on the game. He points out that, despite the differences, the initial methodological position they are common, since they reduce the essence of the game to the two main areas: the game is a master, it is preceded by a utilitarian work of human activity and work, so have a subordinate, secondary role, playing a manifestation of instincts in human behavior [9]. Important milestones in the development of the game began to scientific and methodological conference on games, the International Symposium in Bucharest. Recently, the world's the general trend to raise interest in the game as a factor to improve education, emotional release and active recreation, the fight against physical inactivity, healthy lifestyle. Thus, we can conclude that the game in our country is a historically established means of education. In terms of this reality game as a means of physical education in Russia were truly scientific study, focused a large and diverse musical content and become part of a unified state system of physical education of the country, and they are given an important place in pre-school, physical education programs in primary and secondary schools, higher education institutions. Representatives of foreign theories explain the game as a social phenomenon considered from different perspectives.

In line developed at the request of the Ministry of Defence of the new concept of fitness and sports in the Russian Armed Forces of our contribution to the development of game theory are suggestions for extended use in all forms of physical perfection. On this basis, our pedagogical concept of fitness is a system of views on the process of physical perfection troops providing advance the development of professionally important qualities of physical and mental properties of the individual, taking into account the stages of their professional military training in high schools and periodization of combat training in the military by expanding the range of the impact of exercise on the bodily and emotional and volitional activity, with the inclusion of additional sports and military applications of mobile games that maintain a given level of aerobic endurance, psychomotor skills and emotional stability of a strong-willed, on the basis of maintaining a constant interest in activities, availability, and ease of their implementation in a variety of conditions. The concept involves the implementation of its two varieties:

1) the organization of physical training in peacetime with the classical use of games in sports activities and mobile military applications of games in various forms of physical training;

2) the organization of physical training with the widespread use of sports for simplified rules and mobile military games and application conditions are left-wing exits, camp fees, military and tactical flight exercises while in training centers, tank ranges, field aerodromes, shooting ranges, landfills, as well as in the preparation and conduct of combat operations.

The concept comprises the following structural components:

– the essence of the process of physical perfection in order to maintain job performance military;

– the goals and objectives of the physical training of military specialists in various fields and levels of training;

– the content of the process of physical training for military personnel;

– subjects and the object of the process of physical perfection;

– pedagogical technology of physical perfection with extensive use of sports and outdoor applied military games;

– management of physical perfection in the military and universities.

The essence of the process of physical perfection of the various categories of personnel with extensive involvement of sports and outdoor applied military games is a more efficient use of resources, methods and organizational forms of physical training, rich variety of gaming exercises. Influence of employment with the elements of the game character, ease of organization and

accessibility in learning involved, the possibility of carrying out and in the separation of units from places of permanent deployment is shown in the following interrelated areas:

- creating a positive attitude towards physical activities;
- maintenance of high intensity training without coercion by supervisors;
- integrated development of physical qualities, psychomotor performance and psychological characteristics of the individual.

Goals and objectives of physical training of military specialists in various fields and levels of training. The main priority to the physical and military training is based on the development of physical culture of the person providing comprehensive training of soldiers for combat and other tasks in accordance with their intended use. This goal thanks to the widespread use of VPPI includes.

1. Objectives of the training, education, development of military personnel as prescribed by the state, society and the requirements of the Ministry of Defense, training programs:

- training and physical education personnel of various categories of citizens as legal and democratic state, patriots of their country;
- training and physical education as soldiers armed defenders of the fatherland;
- training and physical education as a skilled military personnel at various levels and training profiles;
- introduction to a healthy lifestyle;
- develop and maintain the required level of basic physical qualities;
- improvement of basic motor and the formation of important professional and applied skills;
- improvement of physical development, health promotion and resilience to the effects of unfavorable factors of military professional activity;
- improvement of professionally important for each of the Armed Forces and the kind of physical and mental forces (special) qualities and personality traits;
- education of cohesion and skills in collective action against hard physical and mental stress;
- the removal of the neuro-emotional stress and restore the basic functions of the body after intense teaching and training activities.

2. Personal goals troops. The transformation of these objectives of public interest through the consciousness of every individual in personality and social holistic benchmarks, by the production of beliefs and habits of regular exercise to exercise. The main objectives of training and indoctrination are structured with the stages of combat periodization of the Armed Forces, the armed forces in order to ensure physical readiness for combat operations and stages of military training in high schools in the formation of the physical and professional military readiness level requirements: to the commander of the office – II course, to the commander of the platoon – III, IV courses, to the company commander – V course.

The content of the process of physical training for military personnel. The purpose and objectives to improve the combat forces, the training of cadets and trainees, physical training for military personnel determines the selection of content, which includes learning tools (physical exercises, techniques and actions of all branches of physical training with extensive involvement of sports and outdoor applied military games), education, spiritual and physical development, moral and psychological training of the students.

Subjects and objects of the process of physical improvement. The main structural units of the system of physical training in the military and universities are the subjects (control subsystem) and objects (controlled subsystem) system (component) management. The subjects of the process of military training and physical perfection are the commanders of the training units, fitness experts, faculty co-becoming, bodies of educational work in teaching and educational purposes – for students attending educational sessions. The objects of the process of non-professional training and physical development are all soldiers.

Educational technology to improve various physical categories of servicemen. Under the teaching of physical perfection of technology of various categories of personnel means a structured methodology for conducting various forms of physical training and sports with broad involvement

of sports and military applications of mobile games, including a range of tools, methods and forms of education, training and development of personnel, integrated control of their physical condition, Built with the general and specific regularitiesStein and principles of didactics and physical education, as well as the stages of military training and formation.

Managing the process of physical perfection in the military and universities. System and process of physical perfection troops carried out at several levels:

– institutional – First Deputy Minister of Defense, Office of Military Education, the Directorate of combat training aircraft, the Department of Physical Training and Sports;

– at the management – the combat training of military districts (fleets), joins the Air Force, the Strategic Missile Forces – head of physical training and sports of military districts (fleets), joins the Air Force, the Strategic Missile Forces;

– the organizational – command of military units, military educational institutions, heads of physical training and sports parts, heads of departments of physical education and sport;

– on command-and-methodical – unit commanders, teacher of physical education and sport.

The results of numerous pedagogical stating and formative experiments conducted by us or under our direction by other researchers confirm the relatively high efficiency of real implementation of this concept in practice forces and universities [10–13].

References

1. Ponomarev N. I. Game and utilitarian in physical training // Theory and Practice of Physical Culture. 1967. № 4.
2. Plekhanov G. V. Letters without an address, the arts and public life. M., 1956.
3. Skotak A. Outdoor games: A guide for the conduct of mobile games in the labor schools and playgrounds. Petrograd, 1929.
4. Makarenko. Game // Coll. Op. M., 1940. T. 4.
5. Krupskaya N. K. on pre-school education: The collection of articles and speeches. M., 1967.
6. Makarenko. On the education / youth / Education collectivism. M., 1951.
7. Gerd I. Y. Games for children of all ages. L., 1926.
8. Byleeva L. V., Korotkov I. M. Outdoor games: A manual for institutes of physical culture. M., 1982.
9. Ponomarev N. I. Phenomenon of games and sports // Theory and Practice of Physical Culture. 1972. № 1.
10. Byleeva L. Outdoor games: A manual for institutes of physical culture. M., 1974.
11. Geller E. M. Outdoor games to sports training students. Minsk, 1977.
12. Geller E. M. Sports activities and games. Minsk, 1971.
13. Spencer G. Principles of Psychology. St. Petersburg, 1997.

СОДЕРЖАНИЕ

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ, СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ И ЕДИНОБОРСТВА

Арутюнян Т. Г. Мониторинг физического здоровья и физической подготовленности школьников в Красноярске	4
Беседина Л. А., Абросимов А. О. Значение, цель, задачи и программа физического воспитания студентов	7
Беседина Л. А., Абросимов А. О. Методические основы физического воспитания в вузе	9
Бокин А. Ю. Особенности социализации современных подростков в системе клубов спортивных единоборств	12
Бокин А. Ю. Особенности формирования потребностно-мотивационной сферы подростков, занимающихся в клубах спортивных единоборств	15
Буторин Р. Н. Мониторинг физического здоровья учащихся начальной школы	18
Гефт Н. В. Легкая атлетика как средство развития выносливости боксеров	22
Гибадуллина А. О., Соколова О. В. Физическая культура в подготовке будущего учителя	24
Гущина Н. В., Ключникова С. Н. Методика развития гибкости у каратистов 7–10 лет на начальном этапе подготовки	26
Доронина Н. В., Коломийцева Н. С., Кагазежева Н. Х. Определение уровня физического состояния организма и коррекция содержания занятий физическими упражнениями по результатам контроля	29
Жданова Е. А., Сапрыкина Е. А. Влияние занятий физической культурой на открытом воздухе на уровень жизнедеятельности учащихся	33
Казанцев Е. М., Бель Т. В. Физическое воспитание как часть формирования здорового образа	35
Клепцова Т. Н. Основные принципы психологической подготовки юных борцов	37
Козлова Ю. А., Соколова О. В. Физическое воспитание детей в дошкольном учреждении	39
Кочеткова Т. Н., Шалабанова А. А. Направленное воздействие ритмической гимнастики на поддержании здоровья в гармоничном физическом и функциональном совершенствовании	42
Курносков К. В. К вопросу о взаимосвязи развития скоростно-силовых и координационных способностей в процессе физической подготовки кикбоксеров	45
Курносков К. В. Формирование точности двигательных действий кикбоксеров массовых разрядов в процессе спортивной тренировки	47
Лавриченко К. С. Игровой метод в формировании спортивного мастерства единоборцев	50
Лепилина Т. В., Полежаев С. В. Сложности овладения навыком плавания неумеющими и слабоплавающими студентами	53
Магомедов Р. М. Реализация воспитательного потенциала физической культуры в социально нестабильном регионе	56
Марков К. К., Николаева О. О. Формирование сенсомоторных способностей у квалифицированных кикбоксеров: теоретические и методологические основы	60
Никитин Е. Ю., Лобов О. К. Методика использования игры «Салки мячом» на учебных занятиях по физической культуре специализации «Спортивные единоборства» Сибирского федерального университета	63
Никитин Е. Ю., Лобов О. К. Проблемы зрелищности греко-римской борьбы	65

Перевозчикова Д. А., Таряник Д. В. Подвижные игры в учебном процессе студентов вузов	69
Федотенко Г. В. Спортивные игры в физическом воспитании студентов	73
Федотенко Г. В. Физическое воспитание студенческой молодежи	75
Цариненко Т. А., Мазова О. Л. К вопросу об особенностях физического воспитания детей младшего школьного возраста	77
Saenko E. A. Technique of training to series of blows in boxing	80

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Беляева А. М. О методике Джеймса Каунсилмена	84
Берко Е. Е. Подготовка баскетбольных судей	85
Голов А. В., Ефремова А. Я., Кочеткова Т. Н. Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры	88
Горячева Н. Л., Трифонов В. В. Методика отбора и комплектования групп акробатов на этапе начальной подготовки	92
Грузенкин В. И. Объективная оценка качества работы преподавателя физической культуры вуза – важный фактор сохранения и улучшения физического развития студентов	94
Доронина Н. В., Коломийцева Н. С., Кагазежева Н. Х. Средства и методы для развития физических качеств детей младшего школьного возраста с учетом возрастных и половых особенностей и динамики развития двигательных качеств	98
Заколотная Н. Д. Оценка уровня мастерства спортсмена в Республике Беларусь посредством системы рейтинговой оценки	102
Казанцев Е. М., Донгузов А. Н. Определение нагрузки спортсмена средствами пульсометрии	105
Клепцова Т. Н. Значение двигательной активности в укреплении здоровья посредством физкультурно-спортивной деятельности	108
Клепцова Т. Н., Шкомплетова Е. И. Компьютерные технологии и информационные системы в спортивной подготовке	110
Кочеткова Т. Н., Романцова Н. Ф. Использование физических законов в спортивной деятельности	113
Кудрявцев М. Д., Е Михалева. А., Галимов Г. Я. Развивающее обучение на уроках физической культуры	117
Лампетова Т. Д. Музыка как метод стимуляции на уроках и тренировках	122
Лепилина Т. В. Самостоятельная деятельность студентов на занятиях по плаванию	125
Лепилина Т. В., Атакишиева Ю. О. Рекомендации по применению системы упражнений стретчинг	128
Саносян Х. А. Инновационные технологии и подходы в задачах спорта	130
Ситникова Е. В. Здоровьесберегающие технологии на уроках в начальной школе	137
Федотенко Г. В. Формирование здоровьесбережения в физическом воспитании студентов	139
Хазова С. А., Бегидова С. Н. Методологические основы развития конкурентоспособности будущих специалистов в области физической культуры и спорта	141

Шакиров А. Р., Морозова Е. Н. Деловые игры на занятиях по плаванию со студентами 2–4 курсов	144
Шалар О. Г. Профессиональный взгляд учителей физической культуры на здоровье и здоровьесбережение учащихся	146

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И РЕКРЕАЦИЯ

Агеева Е. С., Земба Е. А. Плавание как источник здоровья	150
Аминаева Л. И., Понькина Д. В., Мазова О. Л. Формирование здорового образа жизни	154
Бударин М. В. Адаптивное плавание как форма рекреативно-оздоровительного спорта детей с умственной отсталостью	156
Бударин М. В. Подвижные игры как средство адаптивной двигательной рекреации детей с умственной отсталостью	159
Доронина Н. В., Козлов И. С. Особенности развития двигательных функций у детей с церебральным параличом	162
Дубов А. А. Национальное здоровье в физической культуре и спорте на примере современной России	165
Дубов А. А. Отечественная оздоровительная физкультура и физическая активность	168
Дубов А. А. Отечественный оздоровительный туризм	171
Зайцев В. П. Научные и учебно-методические проблемы физической рекреации студентов	173
Зайцев В. П., Манучарян С. В., Федяй И. А. Врачебно-педагогические наблюдения во время учебно-тренировочных занятий за студентами-футболистами	179
Иашвили М. Н., Иашвили Н. Г. Аспекты развития лечебно-оздоровительного туризма в Грузии	183
Крамида И. Е. Аудиторные занятия практикума на основе гимнастики цигун как фактор деловой успешности студентов с ослабленным здоровьем	186
Крамида И. Е. Деловая успешность студентов с ослабленным здоровьем, проходящих внеаудиторное обучение по программе специального оздоровительного практикума	190
Кузьмин В. А., Шакиров А. Р., Толстикова В. А., Вильнер Б. С. Туризм, рекреация, реабилитация – актуальные векторы развития Красноярского края	194
Кырчева Г., Иванова И. Болгария – страна-курорт	199
Лобзикова Л. А., Дубов А. А. Сказка «Об осознании себя»	201
Максимова-Якубовская Л. С., Кузьмин В. А. Современные пути реабилитации и адаптации инвалидов	203
Морозова Е. Н., Шакиров А. Р. Использование физкультурных пауз и физкультурных минут в период сессии	210
Мурашкова И. Г. Футбол – средство от негативных эмоций	212
Образцова А. С., Дубов А. А. Сказка «Об уроке старого волка»	213
Овчинников В. Г., Ракова Е. В., Щедрина Е. В., Сентябрев Н. Н. Изменения параметров церебральной гемодинамики и их межполушарной асимметрии под влиянием эфирных масел	215
Панюшкина Л. В., Дубов А. А. Сказка «Поле с сорняками»	218

Ракова Е. В., Фролов Е. А., Щедрина Е. В., Сентябрьев Н. Н. Влияние эфирных масел на параметры церебральной гемодинамики и показатели целевой точности	220
Цариненко Т. А., Данцева А. В., Мазова О. А. Физическая реабилитация и рекреация	224

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ВЗАИМОСВЯЗИ ФИЛОСОФИИ, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Гонезук Г. Я., Ивашиненко Е. В. Fair Play и идеи олимпизма: история и современность	227
Ефименко Н. П., Ефименко П. Б., Дармофал Э. А. Система жизненных ценностей студентов при изучении дисциплин оздоровительной направленности	230
Заколотная Е. Е. Нравственность как механизм реализации духовности в деятельности педагога	233
Злотковский В. И. Краснояры о регулярных занятиях физической культурой и спортом	237
Клепцова Т. Н., Шкомплетова Е. И. Профилактика асоциального поведения детей и молодежи посредством занятий физической культурой и спортом	240
Перевозчикова Д. А., Бурмакина Т. А. Социально-психологические характеристики гендерных отношений в современном обществе и физической культуре	243
Перевозчикова Д. А., Суханова А. О. Основные аспекты валеологии как научной дисциплины	247
Попованова Н. А. Аксиологические основы здорового образа жизни	249
Симаков М. А., Беседина Л. А. Развитие творческих способностей учащихся и студенческой молодежи	251
Ткачева Т. В., Агеева Е. С. Профилактика агрессивности в молодежной среде	253
Хазова С. А., Оспищева Л. Е., Манжос Л. В. Тенденции изменения когнитивного компонента здорового образа жизни студентов	256
Холмухамедов Р. Д., Шакиров А. Р. Спорт и религия	259
Bulatov S. E. The views of native and foreign scientists upon the game phenomenon	262

Научное издание

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

*Материалы III Международной электронной научно-практической конференции
(24–25 мая 2013 г., Красноярск)*

Ответственный за выпуск
Т. Г. Арутюнян

Оригинал-макет и верстка *И. Д. Бочаровой*

Подписано в печать 8.07.2013. Формат 70×108/8.
Усл. печ. л. 31,6. Уч.-изд. л. 30,0. С 143/13.

Редакционно-издательский отдел Сиб. гос. аэрокосмич. ун-та.
660014, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31.