



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
(25–26 мая 2012 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 Международной электронной научно-практической конференции
(25–26 мая 2012 г., Красноярск)*

Красноярск 2012

УДК 797.2.215
ББК 75.717.91
Ф50

Редколлегия:

Т. Г. Арутюнян, К. К. Марков, И. А. Толстопятов, Е. В. Панов,
Г. Н. Бортникова, В. А. Кузьмин, М. Д. Кудрявцев, К. С. Лавриченко,
А. Шакиров, Ю. Н. Ямщиков, В. Ф. Гайкович, Д. А. Перевозчикова

Ф50 Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития [Электронный ресурс] : материалы Междунар. электрон. науч.-практ конф. (25–26 мая 2012 г., Красноярск) / отв. за вып. Т. Г. Арутюнян ; Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т. – Электрон. текстовые дан. (36,5 Мб). – Красноярск, 2012. – 369 с.

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

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

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

Мнение редколлегии не всегда совпадает с мнением авторов.

**УДК 797.2.215
ББК 75.717.91**

© Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М. Ф. Решетнева, 2012
© Коллектив авторов, 2012



Уважаемые участники и гости конференции!

От лица научно-педагогического коллектива Сибирского государственного аэрокосмического университета имени академика М. Ф. Решетнева поздравляю вас с началом работы II Международной электронной научно-практической конференции. Мы рады, что количество участников, желающих сотрудничать в развитии физической культуры и спорта, увеличивается. Я приветствую гостей из Германии, Казахстана, Украины, Республики Беларусь, Болгарии, США, Узбекистана, Литвы, 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 разработке новых научных разработок, новых методик тренировок и средств восстановления и не только еще больше укрепит позиции российских спортсменов на международной арене, но и поможет приобрести к здоровому образу жизни, сделать его образом жизни для нас и наших детей.

Очень важно то, что в публикациях рассматривается обширный круг проблем по многим вопросам в различных областях знания. Интересны аналитические исследования в области ветеранского спорта, философский и социальный анализ. Все это свидетельствует о том, что выбрано правильное направление в работе конференции, материалы которой подтверждают современную тенденцию: все более глубокое проникновение спорта в нашу культуру, в нашу жизнь.

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

Ректор СибГАУ, профессор И. В. Ковалев

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ВЗАИМОСВЯЗИ ФИЛОСОФИИ, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Н. А. Попованова

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

КОМПОНЕНТЫ МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Рассмотрено мотивационно-ценностное отношение студентов к физической культуре, отражающее конкретные мотивы, ценностные ориентации и цели личности, а также степень интериоризации и актуализации ценностей физической культуры личностью студента.

Ключевые слова: ценности, ценностное отношение, физическая культура, направленность, мотивы, студенты, профессиональная подготовка.

Motive and value attitude of students to physical education reflects their specific reasons, value orientation, personal aims and also the level of their interiorisation and actualization of values that are included into physical education.

Keywords: value, value attitude, physical education, orientation, motives, students, professional training.

Мотивационно-ценностное отношение личности студента к физической культуре есть единство объективного и субъективного. Объективное положение личности настоящего студента и будущего педагога является основой ее избирательной направленности на ценности физической культуры, в которой проявляются осознанность, эмоциональность и интеллектуально-волевая активность личности, стимулирующие его социальную и профессионально-педагогическую активность. Субъективное положение – это качества личности, которые сформировались под воздействием содержания ценностей физической культуры. В данном определении под избирательной направленностью подразумевается осознанность, эмоциональность и интеллектуально-волевая активность личности.

Такое понимание мотивационно-ценностного отношения к физической культуре личности будущего учителя предполагает вычленение следующих трех компонентов: когнитивного, эмоционально-волевого и интеллектуального. Следовательно, отношения к ценностям физической культуры у будущего учителя проявляются при наличии всех трех компонентов и взаимосвязей между ними, что позволяет анализировать их как целостность. Признак целостности является важным критерием определения отношений к ценностям физической культуры.

Целью когнитивных процессов в узком смысле слова является получение студентами знаний, распространяющихся на различные области (например, знание правил, тактики и т. д.). Формирование моторного творчества у будущих учителей предполагает наличие у них определенных мыслительных действий: представление упражнений, импровизационный поиск, апперцепцию, антиципацию, оценку и критический анализ деятельности и др.

Когнитивный компонент отношения студентов к физической культуре проявляется в осознании будущим педагогом общественной значимости ценностей физической культуры как содержания педагогического влияния на себя и других людей. Отношения, складывающиеся между личностью и ценностями физической культуры, являются решающим условием процесса формирования мотивационно-ценностного отношения в целом. Неправильно сложившиеся отношения превращают деятельность в сфере физической культуры в насильственные, неприятные занятия, вызывают отрицательные эмоции, чувства неприязни к ней. Кроме того, когнитивный компонент охватывает двигательную антиципацию; способность к быстрому усвоению сложнокоординированных движений; чувственно-эмоциональное переживание своей деятельности; смелость в решении поставленных двигательных задач; настойчивость, упорство в достижении цели; создание новых для себя двигательных действий, комбинаций; высокую культуру движений; комбинирование и преобразование двигательных действий в связи с конкретной ситуацией; разработку технико-тактических вариантов решения двигательных задач-ситуаций; новые методы решения двигательных задач.

Эмоционально-волевой компонент отношения студента к физической культуре определяет степень, с которой данный вид деятельности в ней удовлетворяет и может удовлетворять потребность. Данный компонент отражает значимость предмета отношения. Его эмпирическими критериями являются: непосредственная удовлетворенность видом деятельности; величина желаемых затрат времени; оценка личной значимости данного вида деятельности; оценка своих способностей к данному виду деятельности. При формировании эмоционально-волевого компонента важны личностные качества студента, так как их психологическое влияние весьма существенно. Так, эмоциональность учителя воплощается, прежде всего, в его индивидуально-психологическом стиле экспрессивного поведения.

Его совершенствование связано с развитием самосознания и самооценки, эмоциональной сферы, психолого-педагогического облика будущего педагога: адекватность общего эмоционального тона личностным качествам; типичные проявления эмоциональности в их соотношении с нехарактерными эмоциональными реакциями; основные средства эмоциональной выразительности; динамика эмоционального поведения (в физической культуре без учета эмоций и чувств невозможно объяснить удивительную гибкость и пластичность тела). Мотивационно-ценностное отношение к физической культуре придает студентам и преподавателям ту внутреннюю силу, которая определяет не только отдельные поступки, но, порой, и весь смысл социального самоопределения, социальной активности и социальной ответственности личности человека.

Таким образом, залог успешного формирования у будущего учителя отношения к ценностям физической культуры – это воспитание таких чувств, как уважение к физическому труду, уверенность, моральное удовлетворение и др., т. е. то, что позволяет осознать ценности физической культуры, повысить уровень эмоционально-волевой активности.

Интеллектуальный компонент раскрывает степень активного проявления интереса. Его рассматривают в двух аспектах – как поведенческую готовность к деятельности и как реальную деятельность. Последняя служит критерием разграничения интересов на реализованные и нереализованные. Эмпирический критерий этого компонента определяется местом данного вида деятельности среди других ее видов. В развитии интеллектуального компонента отношения существенную роль играют повышение уровня образовательной подготовленности студентов и пропаганда знаний в области физической культуры. На лекциях и практических занятиях необходимо использовать приемы и методы, наглядно демонстрирующие порой малозаметные изменения, которые происходят в организме под влиянием занятий (в функциональном отношении, самочувствии, работоспособности, физическом развитии и физической подготовленности и др.).

Наблюдения за деятельностью студентов в период педагогической практики говорят о том, что неуверенность, которую они испытывали в процессе организации и проведения спортивных мероприятий с детьми, – это результат, прежде всего, незнания ценностей физической культуры, которые должны выступать в педагогическом процессе как содержательная основа целей воспитания учащихся. Студенты, которые имеют прочные психолого-педагогические, методические, специальные знания, характеризуются творческим подходом к решению педагогических задач, проводят спортивно-физкультурные мероприятия доступно, ясно, выразительно, уверенно и убедительно. Знания приводят к установлению благоприятных взаимоотношений с учениками, которые к тому же подкрепляются положительными эмоциями.

Поэтому критериями развития мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре являются его содержание и деятельностные характеристики. Содержание ценностного отношения студентов к физической культуре отражает конкретные мотивы, ценностные ориентации и цели личности. Деятельностные характеристики ценностного отношения студентов к физической культуре выражают степень интериоризации и актуализации ее ценностей и их влияние на личностное и профессиональное развитие будущего учителя [1].

Библиографические ссылки

1. Виленский М. Я., Литвинов Е. И. Формирование мотивационно-ценностных ориентаций учащихся на занятиях физической культурой // Физическая культура в школе. 1990. № 2. С. 2–7.

© Попованова Н. А., 2012

Г. В. Федотенко

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

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРЕПОДАВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Предложен комплекс новых информационно-коммуникационных технологий при проведении занятий по физической культуре в вузе и при подготовке спортсменов.

Ключевые слова: физическая культура, информационные технологии, устройство, инновации.

The complex of new information and communication technologies is offered at carrying out classes on physical culture in higher education institution and by preparation of athletes.

Keywords: physical education, information technology, device innovation.

Современная жизнь опережает самые смелые ожидания. На основе уже накопленной информации мы предлагаем заглянуть в самое ближайшее будущее – открытие нового здания

Центра инновационных спортивных технологий. Мы в спортивном зале, оборудованном по последнему слову техники. Чего здесь только нет! Турникет с всепонимающим чипом, мультимедийный проектор, компьютер с набором нужных программ.

Спортсмены входят в зал, прикладывают личную карточку к считывающему устройству турникета. По беспроводной связи информация поступает на компьютер, а затем на экран монитора. Что же мы видим? Личные данные спортсмена, последние достижения в том или ином виде спорта, индивидуальный план развития.

Предположим, спортсмены выполняют пробежки, прыжки и приседания. Настенные видеокамеры, внимательно следящие за действиями каждого, фиксируют силовую нагрузку. Визуальная информация преобразуется в цифры и графики. Тренер запускает компьютерную программу, несколько минут... и каждый спортсмен видит на экране время, затраченное на выполнение упражнений, и количество потерянных килокалорий. Зарядившись энергией, настроившись на работу, спортсмены выполняют дальнейшие указания своего наставника. На мультимедийном экране – план тренировки.

Наконец, наступает время подведения итогов. В электронный журнал в соответствии с объявленными ранее нормативами заносятся оценки. В конце тренировки спортсмены подходят к турникету, прикладывают личные карточки. Им автоматически начисляются новые очки. Если надо получить информацию о выполнении плана в бумажном виде, она распечатывается на принтере. Совсем не далеко то время, когда в арсенале преподавателя в качестве обязательного оборудования появится и компьютер, и интерактивная доска, и, возможно, электронный судья. А пока только от педагога зависит, будет ли он использовать новые технологии на своих уроках.

Использование ИКТ – это не пустая забава, не следование моде. Многие из тех ребят, кто сегодня гоняет по залу мяч, завтра станут профессиональными спортсменами. Им пригодятся не только сила и выносливость, но и знания в области прикладных информационных технологий. С помощью техники можно, например, разбирать правила спортивных игр. Баскетбольная команда «А» обыграла команду «Б». В чем преимущества первой? Давайте разберем ее тактику. На экране ученики выполняют изображения специальными разноцветными фломастерами. Их идеи сохраняются в компьютере. Потом выбранные приемы отрабатываются в настоящей игре. По окончании вновь «разбор полетов» и оценка действий. Техника помогает спортсменам выбрать точную стратегию, а, следовательно, приближает к победе. И это только один вариант применения интерактивной доски.

Первая электронная интерактивная доска появилась еще в 1991 г., ее выпустила компания SMART Technologies Inc. С тех пор это оборудование пользуется неизменным успехом у профессионалов всего мира: в школах и вузах, проектных организациях, государственных и бизнес-структурах, силовых ведомствах.

Интерактивная доска – это сенсорный экран, подсоединенный к компьютеру, изображение с которого передает на доску проектор. Достаточно только прикоснуться к поверхности доски, чтобы начать работу на компьютере. Специальное программное обеспечение для интерактивных досок позволяет работать с текстами и объектами, аудио- и видеоматериалами, Интернет-ресурсами, делать записи от руки прямо поверх открытых документов и сохранять информацию.

А если тренировка проходит на улице, можно использовать ноутбук. Однако компьютеру мало дать задание все записать, посчитать и сохранить. Обработка спортивной информации имеет свою особую специфику. В спорте свои многоходовые алгоритмы. Для того чтобы их использовать, компьютер надо снабдить специальной программой, которая пригодится и для бега, и для плавания, и для лыжной гонки. Специалисты ее уже разработали. Она называется «Программа тренировки» и предназначена для так называемых циклических видов спорта: бег, лыжи, спортивное ориентирование, плавание. Эта программа позволяет вести электронный дневник тренировок.

Открываем программу: перед нами появляется небольшая таблица. В начале каждой колонки помещены основные параметры тренировок: дата, время, продолжительность, объем,

нагрузка, средство и т. д. С помощью них ведется строгий учет результатов. Это важно, ведь хорошо спланированные тренировки – залог будущего успеха. Компьютерный разбор тренировочного соревнования кажется серьезнее анализа сложной математической задачи. Используются показатели действий спортсменов за любую неделю, месяц. Указывается место тренировок и даже, если надо что-то срочно посчитать, всплывает калькулятор (точность расчетов очень важна). Программа совмещена с текстовым редактором. В него можно загрузить график дистанции спортсмена. Кроме того, все числовые данные помещаются в электронную таблицу, где производится их дополнительная обработка.

Достичь ситуации, описанной выше, можно с помощью информационно-коммуникационных технологий обучения, применяемых для самостоятельного освоения учащимися теоретического и методического разделов учебных дисциплин. Под такими технологиями обучения (ИКТО) здесь понимается совокупность электронных средств и способов их функционирования, используемых для реализации обучающей деятельности. В состав электронных средств входят аппаратные, программные и информационные компоненты, способы применения которых указываются в методическом обеспечении ИКТО.

В качестве примера таких инновационных разработок можно привести такое устройство, как графический планшет. Такой планшет является идеальным решением для использования в больших аудиториях, где необходимо применение большого проекционного экрана. Планшет позволяет преподавателю все время находиться лицом к аудитории, в то время как он управляет компьютером и делает надписи с помощью перемещения карандаша над дисплеем. Одновременно изображение от компьютера, посредством проектора, проецируется на большой экран позади преподавателя.

Планшет имеет следующие особенности:

- позволяет управлять ПК, рисовать, аннотировать, писать непосредственно на экране;
- очень прост в использовании, интуитивно понятен и эргономичен;
- дает возможность работать специальным карандашом прямо на цветном экране;
- позволяет максимально просто управлять курсором на экране.

Еще одно удобное устройство – беспроводный карандаш – прекрасный помощник для подготовки материала, простой и удобный в использовании. Беспроводный карандаш заменяет обычную компьютерную мышь, но делает подготовку материала для презентации или конференции более легким. Беспроводный карандаш подсоединяется к компьютеру через USB-порт и дает возможность использовать все функции программного обеспечения. Беспроводный карандаш не имеет батареек и позволяет легко делать надписи на страницах флипчарта, что затруднительно при использовании мыши.

Проверять знания можно прямо в аудитории с помощью индивидуального пульта для голосования. Такая система тестирования позволяет всем участникам конференции отвечать на вопрос, выбирая из нескольких предоставленных вариантов ответов, посредством нажатия на кнопки беспроводных пультов. Информация от пультов принимается и обрабатывается автоматически, предоставляя возможность непрерывно получать информацию от участников конференции. Можно использовать пульт для улучшения обратной связи с аудиторией во время дискуссий, обсуждений, сбора информации или обычных тестов. Такое устройство поставляется с 16 или 32 пультами для тестирования в небольшом чеданчике.

Панель с радиопортом дополняет и улучшает качество оборудования для группового проведения презентаций (конференций) и стимулирует активное участие групп в обсуждениях и принятиях решений. Это удобное решение для проведения презентации или конференции, которое позволяет перемещаться по аудитории во время доклада. Панель с радиопортом позволяет обучать из любого места в аудитории. В любое время можно передать эту панель участнику конференции, и он сможет, например, написать свое решение на интерактивной доске, не вставая со своего места. Таким образом, использование панели с радиопортом стимулирует активность участников конференции, предоставляет возможность их полного вовлечения в процесс обсуждения.

Электронная указка длиной 54 см также облегчает процесс преподавания. На ребре указки расположена кнопка, аналогичная левой кнопки мыши. При работе указкой доступны уникальные функции *rollover* и *hover*, что позволяет максимально легко управлять программным обеспечением и работать с web-страницами. Работающий у интерактивной доски выходит из луча проектора и не затеняет изображение. «Правше», также как «левше», удобно работать, стоя как с левой, так и с правой стороны доски [1–4].

С развитием информационных технологий, развиваются и другие отрасли. Если раньше считалось, что физическая культура и спорт – это отдых от различных информационных технологий, то сейчас они дополняют образование. И это не только различные счетчики калорий и прочее, но и, даже, обычные программы. Можно мотивировать студентов (учеников) просмотром различных видеофайлов, планировать занятия обычными программами, использовать мультимедиа в занятиях, для того, чтобы придать больше интереса...

Библиографические ссылки

1. Инновационные компьютерные и информационные технологии в спортивной отрасли : информ.-метод. пособие. М. : ЦСКиСТ Москомспорта.
2. Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры / В. М. Богданов и др. // Теория и практика физической культуры. 2001. № 8.
3. Петров П. К. Информационные технологии в физической культуре и спорте : учеб. пособие. М., 2008.
4. Современные информационные технологии в физической культуре и спорте: учеб.-практ. пособие / сост. Е. О. Ширшова. Калининград, 2007.

© Федотенко Г. В., 2012

Е. Л. Матова

Балтийский федеральный университет имени И. Канта,
Россия, Калининград

АКМЕОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД И ПРОБЛЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНОВЛЕНИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Рассмотрены современные требования к личности и деятельности будущего специалиста физической культуры и спорта в контексте развития его профессионально-педагогической культуры. Изучено влияние культуры на профессиональный рост и подготовку будущих специалистов физической культуры и спорта в рамках акмеологического подхода.

Ключевые слова: профессиональное становление будущего специалиста физической культуры и спорта, акмеологический подход, профессионально-педагогическая культура, уровень профессиональной подготовки будущих специалистов ФКиС.

The article considers modern requirements for the individual and of the future specialist physical education and sport in the context of his professional and pedagogical culture. The purpose of the study – to study the influence of culture on the professional development and training of future specialists in physical culture and sports in the acmeological approach.

Keywords: professional development of future specialist physical education and sport, acmeological approach, professional and pedagogical culture, level of training of future specialists physical Education.

С конца 1980-х гг. характеристика личности и деятельности специалиста физической культуры и спорта (ФКиС) рассматривается отечественными учеными во взаимосвязи с его педагогической и профессионально-педагогической культурой. Данная позиция отражает современные требования к личности и деятельности будущего специалиста ФКиС в контексте представлений влияния профессионально-педагогической культуры на его акмеологическое становление. Цель исследования – изучить влияние культуры на профессиональный рост и подготовку будущих специалистов ФКиС.

На первом этапе мы проанализировали понятие «профессионально-педагогическая культура». Следует отметить, что явление культуры всесторонне изучены многими конкретными науками: археологией и этнографией, историей и социологией, тем более науками, изучающими различные формы сознания – искусство, мораль, религию и т. д. Каждая из наук создает определенное представление о культуре как предмете своего исследования. В современной философии выделена особая научная область – культурология, раскрывающая взаимодействие культуры с природой, обществом, личностью. В частности, предметная область культурологии широко представлена в научных исследованиях. Всесторонне изучены культура личности, культура мышления, культура поведения, культура речи, культура человеческих отношений. Тогда как, в педагогике физической культуры и спорта данные понятия до сих пор не в полной мере представлены учеными. В мировой литературе насчитывается более 250 определений понятия «культуры». В нашем исследовании культура интересует нас, как феномен, способный оказать воздействие на профессионально-педагогическую подготовку будущих специалистов ФКиС, то есть как «система, выступающая мерой и способом формирования и развития сущностных сил человека в ходе социальной деятельности» [1].

С середины 1960-х гг. культура рассматривалась, как совокупность материальных и духовных ценностей, созданных человеком. Аксеологическая интерпретация культуры в контексте формирования профессионально-педагогической культуры будущего специалиста ФКиС вычленяет мир ценностей, созданных системой физкультурного образования. Однако, конец 1990-х гг. позволяет рассматривать культуру с позиции деятельностного подхода. Культура становится источником личностного становления и как универсальное свойство общественной жизни. Данный тезис позволяет нам рассматривать культуру в единстве культуры человека, и его деятельности: «.....там, где есть человек, его деятельность, отношения между людьми, там имеется и культура», «...любое внешнее выражение культуры есть проявление степени развития самого человека» [2; 3]. Следовательно, культуру можно рассматривать, как меру развития личности будущего специалиста ФКиС в его профессионально-педагогической деятельности. Учитывая то, что у культуры, как у всякого диалектически развивающегося процесса, имеются устойчивая или традиционная и развивающаяся, новаторская стороны, в деятельности специалиста ФКиС постоянно происходят процесс накопления и передачи опыта устойчивых, традиционных форм организации учебно-воспитательного процесса. Тогда как, современное положение в образовании требует проявлений новаторской, творческой позиции со стороны спортивного педагога нового типа.

Таким образом, часть исследователей, изучающих подготовку специалистов ФКиС, считают возможным использование понятия «культурной революции» в области профессионально-педагогической подготовки будущих специалистов ФКиС. Для этого имеются все предпосылки. Как феноменологическое понятие, в существующей теории и практике физической культуры данное понятие является незаслуженно невостребованным. Однако, перед современной спортивной педагогикой встала задача осмыслить

и должным образом оценить тот факт, что проблематика культуры самым объективным ходом общественного развития все больше стала выдвигаться на передний план при осуществлении преобразований в высшем физкультурном образовании.

Анализ понятия «профессионально-педагогическая культура» показал, что вопросы профессиональной подготовки будущих специалистов ФКиС можно рассматривать с позиции воспитания их общей и профессиональной культуры. Интерес к вопросам теории культуры в аспекте профессиональной подготовки специалиста ФКиС имеет глубокое практическое основание, так как физкультурное образование уже не может обходиться без прогнозирования профессиональной подготовки и построения карьеры будущего спортивного педагога.

На втором этапе исследования мы уточнили понятие «специалист ФКиС». В нашей трактовке – это специалист, работающий в сфере физической культуры и спорта, выполняющий функции педагога по физической культуре в образовательных учреждениях, тренера по избранному виду спорта, инструктора по фитнесу, инструктора по избранному виду спорта, преподавателя физического воспитания, преподавателя спортивных и теоретических дисциплин в высших учебных заведениях. Затем мы выявили предпосылки актуализации профессионально-педагогической культуры, как основы акмеологического становления будущего специалиста ФКиС.

Наблюдения в сфере профессионального высшего физкультурного образования позволяют сделать выводы о наличии недостаточного уровня профессионально-педагогической культуры специалистов ФКиС в новых социальных условиях. Мы использовали результаты исследования, проведенного в течение 2002–2003 гг. по изучению уровня общей и профессиональной культуры выпускников факультетов физической культуры и спортивных педагогов г. Екатеринбурга и Свердловской области. Обнаружен весьма низкий уровень самооценки спортивных педагогов. Сформированность таких позиций, как правовая, экономическая, духовная, экологическая, и даже культура здоровья, оценивалась респондентами не более 3–3,5 баллов по пятибалльной шкале оценки. Больше половины тренеров-преподавателей проявили низкий уровень профессиональной компетентности. На этот факт указывают исследования Уральских ученых Л. А. Семенова, Ю. В. Кадочниковой. Результаты аттестационных экзаменов, проводимых на курсах повышения квалификации тренеров-педагогов образовательных учреждений спортивно-оздоровительной направленности г. Екатеринбурга и Свердловской области, выявили низкий уровень теоретической подготовленности последних. С общими вопросами теории физического воспитания справились лишь 39 % (из 87 человек), с основами спортивной тренировки – 51,5 %. Только 47 % тренеров-преподавателей получили положительные отметки по основам психологии и педагогики, и лишь 44 % экзаменуемых справились с вопросами по общей физиологии. В связи с этим фактом, авторы делают категоричные, но справедливые выводы, о том, что профессиональная некомпетентность в дальнейшем приведет к некачественной подготовке спортивного резерва, равно, как и к низкому оздоровительному эффекту занятий детей.

Для осуществления качественного учебно-тренировочного процесса необходима современная материально-техническая база, спортивные сооружения, диагностические и оздоровительные центры и лаборатории, наконец, спортивный инвентарь. К сожалению, многие учебные учреждения до сих пор имеют низкий уровень оснащения всем необходимым для работы с учащимися и спортсменами, что, в свою очередь порождает, низкий уровень культуры труда будущих специалистов ФКиС. Мы считаем, что нельзя получить хорошие оздоровительные эффекты от физического воспитания и высокие спортивные результаты, не повышая культуру труда специалиста ФКиС. Можно внедрять новые образовательные технологии, но не поднимая уровень общей и профессиональной культуры спортивного педагога, это сделать невозможно. Например, развитие информационной техники поставило перед специалистами ФКиС проблему компьютерной грамотности или информационной культуры, что для большинства будущих специалистов является сложной задачей. Любой прогресс невозможен без активного участия в нем самого человека. Поэтому преобразования, которые необходимо осуществить в сфере физической культуры и спорта, невозможны без культурного развития самих спортивных педагогов, без их постоянного самосовершенствования и профессионального роста. Таким образом, подъем культуры позволит лучше решать поставленные задачи, а это в свою очередь, создаст возможности для создания благоприятных условий для нововведений, для созидания культуры в профессии будущего специалиста ФКиС.

Специалист ФКиС является потенциальным носителем физической культуры, воздействующей на физическую, духовную, нравственную подготовку воспитанника и от того, насколько он будет сам интеллигентен, интеллектуально развит, во многом зависит его дальнейшая карьера и приобщение людей к занятиям физкультурой и спортом. С другой стороны, профессионал, как особый тип личности, воспитывается в особой среде, называемой профессиональной культурой, соизмеримой с понятиями общая культура личности, культура труда, культура производства, культура педагогическая. Данный факт накладывает определенные требования к более высокому уровню профессиональной подготовки будущих специалистов ФКиС, прежде всего, с точки зрения развития их профессионально-педагогической культуры.

Отечественные ученые рассматривают профессиональную подготовку студентов на основе формирования их педагогической культуры. Такой подход можно назвать гуманистическим. В теории педагогики высшей школы, педагогики школьного воспитания и образования это исследовательские работы И. Г. Видт, В. Л. Бенинна, Г. Г. Гореловой, А. И. Пискунова, Е. Ю. Захарченко, Е. В. Бондаревской, Г. И. Ризз и др. Технологический подход к профессиональной подготовке прослеживается в работах М. М. Левиной, Е. С. Полат, М. Ю. Бухаркиной, Л. Г. Семушиной, Н. Г. Ярошенко, В. И. Загвязинского и др. Лишь немногочисленные отечественные ученые обращаются к комплексному рассмотрению подготовки студентов педагогических специальностей с позиции их профессионально-педагогической культуры (В. А. Слостенин, И. Ф. Исаев, Е. Н. Шиянов, А. А. Сидоров, Б. Д. Прохоров).

Мы считаем, что профессиональная подготовка будущих специалистов ФКиС должна рассматриваться с позиции целостного подхода, подготовки, как педагога, воспитателя, так и профессионала. Следовательно, профессионально-педагогическая культура специалиста ФКиС – это высокий уровень проявления специальных знаний, практических умений и навыков, основанный на духовно-нравственном воспитании самой личности. Данное направление реализуется в способности к постоянному совершенствованию педагогического мастерства преподавателя-тренера, обеспечивающего высокий уровень самоорганизации профессиональной педагогической деятельности – формирование способности к постоянному личностному и профессиональному самовоспитанию.

Таким образом, нами выявлено значение профессионально-педагогической культуры на основе акмеологического подхода. В становлении будущего специалиста ФКиС обозначено ряд проблем, связанных с гуманистическим и технократическим подходом к подготовке специалистов ФКиС, а так же реализацией целостного подхода в физкультурном образовании. Развитие профессионально-педагогической культуры будущего специалиста ФКиС на основе акмеологического подхода связано с рядом особенностей. Во-первых, профессионально-педагогическая культура является базой для повышения уровня общей культуры будущего специалиста ФКиС (интеллектуальной, правовой, экономической, духовно-нравственной и т. д.). Во-вторых, профессионально-педагогическая культура является носителем профессиональной компетенции специалистов ФКиС (повышает уровень теоретической и практической подготовленности специалистов данной области). В-третьих, воспитывает специалистов ФКиС высокого профессионально-педагогического уровня, повышает профессиональный статус и престижность труда. В-четвертых, создает условия для объективной оценки их профессиональной и личностной готовности. В-пятых, выступает как стимул личностной и профессиональной самореализации будущего специалиста ФКиС.

Библиографические ссылки

1. Дергач А. А. Акмеология: личностное и профессиональное развитие человека : в 5 т. М. : РАГС, 2001.
2. Дергач А. А., Зызыкин В. Г. Акмеология : учеб. пособие. СПб. : Питер, 2003.
3. Станкин М. И. Профессиональные способности педагога. Акмеология воспитания и обучения. М. : Флинта, 1998.

Л. А. Глинчикова
Балтийский федеральный университет имени И. Канта,
Россия, Калининград

И. Р. Федулina
Башкирский государственный педагогический университет
имени Мифтахетдина Акмуллы, Россия, Уфа

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЕЕ СОСТОЯНИЕ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Рассмотрена социальная значимость физической культуры и спорта как важнейшая часть общей культуры общества, а также ее влияние на экономическую, политическую и духовную жизнь общества.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, социальная система, общественные факторы.

The article focuses on the social significance of physical culture and sport – an essential part of the overall culture of the society, its impact on economic, political and spiritual life of society.

Keywords: physical education, sports, social system, social factors.

Для современного социума характерно понимание общественной и личной ценности физической культуры и спорта, одной из важнейших областей общей культуры общества. Невозможно найти сферу человеческой деятельности, не связанную с физической культурой и спортом. Стремительно развиваются процессы интеграции физической культуры и спорта в экономику, культуру, здравоохранение, религию, экологию и другие виды социальной жизни. Нас интересуют такие вопросы: как встраивается современный спорт в российское общество, какое место он занимает сегодня в социальных структурах и какие специалисты отрасли будут востребованы для дальнейшей эффективной интеграции спорта в культуру социума, эти вопросы должны стать предметом повышенного внимания философов и социологов, потому что от осмысления социальных аспектов и проблемы соотношения социальной практики, спорта и образа жизни людей зависит многое в жизни общества.

Физическая культура и спорт к концу 1920-х гг. приобрели черты социального института, постепенно оформляясь в самостоятельную отрасль социальной жизни. В настоящее время они представляют собой особый институт и выполняют четко определенные социальные функции (воспитание, образование, оздоровление и т. д.); имеют развитую инфраструктуру, материальную базу (стадионы, спортивные залы, бассейны и т. д.); ведут активную подготовку профессиональных кадров (училища олимпийского резерва, колледжи, институты, академии, университеты физической культуры).

Наступившее тысячелетие принесло с собой и проблемы, связанные с дальнейшим развитием физической культуры и спорта. К сожалению, проблемы усугубляются и налицо кризис спорта во всех его проявлениях: социальных, экономических, политических, культурных, нравственных. Кризис затронул все уровни, как спорта высших достижений, так и массовые формы физической культуры. Это можно наглядно проследить на примере России. Начало кризиса уходит корнями еще в 1970–1980 гг. XX в. В это время постепенно происходил разрыв между массовым и «большим» спортом. Схема, созданная и работавшая в 1930–1950-е гг., совершенно перестала соответствовать реальности и стала разрушаться, процесс усугублялся нарастающим социальным, нравственным и профессиональным разочарованием миллионов людей, связанных со спортом и ориентированных на его ценности. Единство массовости и мастерства обернулось мифом, а государственная политика не позволила что-то изменить.

Сложившаяся за годы советской истории система физической культуры и спорта, которая на основе проведения государственной политики позволяла решать многие вопросы организации физического воспитания населения, массового спортивного движения, вывела советский спорт на уровень высших мировых показателей, но к 1990-м гг. исчерпала свои возможности. На смену ей не пришла подобная новая, настолько же эффективно вписывающаяся в общественно-политическую реальность, поэтому государственной и общеобразовательной программы развития спорта на определенное время не стало. Массовая спортивная работа оказалась на далекой периферии интересов приватизируемых предприятий. Оздоровительный спорт практически потерял свое место в ставшей дезориентированной сфере социальной политики государства. Не в лучшем положении оказались и школьное физическое воспитание, и школьный спорт. События конца XX – начала XXI в. обострили и оголили все проблемы, связанные с физической культурой и спортом. К сожалению, прибавился еще ряд негативных последствий социально-экономической политики государства в 1990-х гг. Это нравственный, культурный регресс в сознании людей, созданный главным образом СМИ при бездействии государственных институтов, призванных создавать средствами агитации и пропаганды культурные ценности общества, в том числе культуру физическую. Эту нишу заняла коммерциализация общества [2].

Так как физическая культура относится к социальной сфере общества, в ее основе лежат социальные потребности в физическом совершенствовании людей, в формировании у них двигательных навыков и умений в оздоровлении, реабилитации, рациональной организации свободного времени. Необходимость и стремление людей к удовлетворению социальных потребностей в физкультурной деятельности составляет одну из основных движущих сил, определяющих развитие физической культуры [4]. Физическая культура приобрела в наше время такую социальную силу и значимость, аналога каким в истории общества она не имела, пожалуй, никогда [1; 4; 5]. Общественная жизнь человека зависит от множества факторов-условий и обстоятельств реального существования человека, каждого индивида в отдельности и социальной общности, группы людей. Социология считает, что первичной и основной фигурой всех социальных процессов является человеческий индивид, или индивидуум, отдельный конкретный человек. Он обладает ограниченными возможностями активного участия в историческом процессе или преобразований природной среды. Но человек, включенный в общество, сотрудничающий с другими людьми, воистину предстает обладателем колоссального творческого потенциала, который реализуется в деятельности [5]. Человек высшее качественное достижение организованной материи, воедино соединяющее субстанцию (вещество), энергию и информацию, вторая обеспечивает организацию индивидуально-природной и социальной систем человека. Существование и развитие человека определяется и обеспечивается его целостностью и неисчерпаемой совокупностью процессов факторов информационно-духовных, природно-физических, специальных [3].

Интерес к физической культуре и спорту как социальному институту в развитии личности определяется многими обстоятельствами. Современная цивилизация в значительной степени преобразует окружающую среду, социальные институты, самого человека. В этой связи спорт можно оценить как нескончаемый источник общественных нововведений. В связи с этим, становится понятным стремление современных исследователей выявить потенциал спорта как социального института, найти его неиспользованные резервы и возможности в развитии личности. Современный образ жизни населения определяется экономическим и политическим состоянием общества. Для нашей страны сейчас характерны кризисы – политический, экономический и, как следствие, социальный. Понятно, что люди стараются адекватно реагировать на кризисную ситуацию: больше работать, меньше есть, меньше отдыхать – это естественная реакция на снижение эффективности экономики. Во многом стиль жизни (способ жизнедеятельности одного индивида, характеризуется специфическими способами самовыражения, проявляющиеся в повседневной жизни, в деятельности, поведении, отношениях) современных людей характеризуется как способ выживания. Доказательством

тому являются следующие объективные факторы [4]: увеличение доли семейного труда (как правило, в семье работают все, даже дети, студенты, пенсионеры); величина трудовой нагрузки – на уровне физического предела (работают на двух-трех ставках); особенно страдает сельское население, где работать вынуждены и на собственном подворье.

Свободное время у работающих людей заметно сократилось, изменилось по качеству и по количеству, приобрело явно выраженный информационно-восстановительный характер. Отпуск у большинства приближен к трудовому: люди предпочитают его проводить на собственном хозяйстве, на даче, а некоторые вообще не брать отпуск, чтобы заработать дополнительные средства для проживания. Поэтому формирование здорового образа жизни – это необходимый компонент образования в современном обществе, так как здоровый образ жизни является важным компонентом социальной культуры, он несет в себе, прежде всего, начало духовно-нравственного, интеллектуального, психологического и физического оздоровления.

Здоровый образ жизни невозможно приобрести однажды и навсегда на каком-то этапе воспитания и развития личности, как это происходит с освоением какого-либо математического правила. Образ жизни может быть эффективным только тогда, когда он развивается, пополняется различными, полезными для здоровья новыми элементами, привычками и, тем самым, совершенствуется. Поэтому здоровому образу жизни надо учиться постоянно. Приемы, оберегающие здоровье, приводят к процессам позволяющим повысить контроль над своим здоровьем, а также улучшить его. Факторами, определяющими здоровье, являются: оптимальное соотношение труда и отдыха; занятия спортом; рациональное питание; закаливание; отказ от вредных привычек. Главным направлением в современных условиях развития общества по физическому воспитанию должны стать задачи, направленные в первую очередь на поддержание и укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни и потребности заниматься самообразованием в данной сфере деятельности.

В процессе формирования положительного отношения к здоровому образу жизни, включающему в себя оптимальный двигательный режим, ведущая роль отводится специалистам – выпускникам вузов и факультетов физической культуры, которые, как показывает современная действительность, не в полной мере соответствуют социальным потребностям. Поэтому модернизация системы высшего профессионального образования в отрасли физической культуры и спорта проводится с целью подготовки специалистов, способных адаптироваться в условиях рыночных отношений, и является в настоящее время актуальной проблемой, как с теоретической, так и с практической точек зрения.

Таким образом, факторов, способствующих развитию физической культуры в современном обществе, несколько: социально-экономический, социально-политический, социально-культурный. К движущим силам этих факторов относят деятельность людей, в основе которой лежит стремление к удовлетворению своих потребностей. Процесс удовлетворения потребности порождает новые потребности, в результате чего, изменяется и совершенствуется жизненная деятельность человека и общества. Общественная жизнь складывается из взаимодействия всех сфер и областей общества, составляющих в целом единый социальный организм. При этом трудно выделить такую область жизнедеятельности общества, которая была бы абсолютно приоритетной. Тем не менее, такие социальные институты, как культура, экономика, политика, во многом определяют уровень социальной жизни любого общества. Движущие силы этих ведущих сфер общества воздействуют на другие, существенно детерминируя их развитие, в одних случаях, замедляя его, в других – наоборот, ускоряя.

В физической культуре воздействие социальных, политических, духовных факторов особенно заметно. Предмет физкультурной деятельности – физическое состояние человека, его телесность, физическое здоровье, т. е. то, без чего не может процветать ни одна сфера общественной деятельности. Любому человеку не зависимо от того, какова его профессия, необходимо, в первую очередь, иметь хорошее, крепкое здоровье. Физическая культура посредством физического совершенствования, оздоровительного, рекреативного воздействия оказывает влияние, и на экономическую, и на политическую, и на духовную жизнь общества.

Библиографические ссылки

1. Амосов Н. М. Моя система здоровья // Наука и жизнь, 1998. № 5.
2. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и каждого. М. : Физкультура и спорт, 1988.
3. Визитей Н. Н. Физическая культура и здоровье спортсмена (философско-антропологический характер) // Теория и практика физической культуры. 2008. № 2.
4. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта : учеб. пособие. М. : Академия, 2001.
5. Матвеев Л. П. Общая теория спорта. М. : Воениздат, 1997.

© Глинчикова Л. А., Федулina И. Р., 2012

Ю. Н. Ямщиков

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

ДВЕ МОДЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Проведен сравнительный анализ понятий «физическая культура» и «спорт», выявлены основные направления их социально-философского понимания.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, философия культуры, телесность, соматическое, гуманистическая и инструментальная модель.

The comparative analysis of the concepts “physical culture” and “sports” is carried out, the main directions of their social and philosophical understanding are revealed.

Keywords: physical culture, sports, culture philosophy, corporality, somatic, humanistic and tool model.

Философское определение спорта невозможно без концептуального определения самого человека как субъекта общества и культуры. Со второй половины XX в. все большее число исследователей склоняются к тому, что современная философия спорта пользуется и культурологическим подходом, системными знаниями о культуре. В традициях рационалистического познания целостный объект культуры делится на «материальную» и «духовную». Теория культуры строится на определенных философских (диалектических или метафизических) и религиозно-духовных основаниях, детерминированных, в свою очередь, исторической типологией общественного развития. Это характерно и для философского дискурса, и для эмпирии широко употребляемых терминов.

В современной «философии культуры», в ее концептуальных определениях есть разные «парадигмы», «совокупность материального и духовного», «способ деятельности», «аксиологическая», «семиотическая», «игровая». Так как единой конвенционально установленной концепции культуры в науке нет, то мы для нашего исследования выбираем «деятельностный подход» – культура как способ человеческой деятельности, имеющий конкретно-историческую специфику. Физическая культура и спорт соотносятся именно с многообразной деятельностью субъекта в социальной общности, с материальной и духовной культурой.

В течение длительного времени велись научные дискуссии о том, что первично в оппозиции «физическая культура – спорт»? В 1970-х гг. был проведен специальный симпозиум

«Проблемы унификации основных понятий в физической культуре и спорте». В перечне установленных понятий были и такие: физическая культура, как социальная деятельность и ее результаты по созданию физической готовности людей к жизни, социальный феномен, выступающий элементом структуры общества и направленный на всестороннее и гармоническое развитие личности, прежде всего на ее физическое совершенство, творческая деятельность по освоению и созданию ценностей в сфере физического совершенствования народа, а также ее социально значимые результаты. В этих понятиях заметен упор на социальный результат, а в дополнительных комментариях подчеркивался еще один общий признак – «двигательная деятельность». Деятельностное начало в физической культуре и спорте, очевидно, выводилось из понимания культуры, как способа человеческой деятельности, а физическая культура и спорт – части этого целого.

Физическая культура рассматривается как «феномен, структурно изоморфный и аксиологически равный таким сферам общественного и личного бытия, как художественная и духовно-нравственная культура».

При определении понятия «физическая культура» недостаточно четко различают понимание физической культуры как определенной двигательной деятельности – занятий физическими упражнениями, которые используются для различных целей (для отдыха и развлечения, для сохранения и укрепления здоровья и т. д.), понимание ее как системы средств и результатов физического совершенствования человека и другие ее интерпретации.

Представляют значительный интерес трактовки понятия «физическая культура» в работах Л. П. Матвеева и известного польского философа А. Воля. В них предпринимается попытка дать детальную, развернутую характеристику понятия (сформулировать теоретическую концепцию) физической культуры на основе целого ряда явных определений данного понятия, тогда как в большинстве других работ либо совсем отсутствуют явно формулируемые определения физической культуры, либо дается недостаточно аргументированная дефиниция. Хотя и эти авторы не всегда следуют ими избранной логике.

Прежде всего имеется в виду тот факт, что здесь при введении и развернутой характеристике понятия «физическая культура» на основе его явных определений специфические и существенные для соответствующего реального явления признаки, позволяющие отличать его от других явлений, постоянно смешиваются с разнообразными подходами к понятию «физическая культура», дается его неоднозначное толкование. С одной стороны, физическая культура рассматривается ими как определенная двигательная активность человека, осуществляемая для целенаправленного воздействия на его физическое развитие и для других социально значимых целей человека.

С другой стороны, физическая культура связывается с культурными ценностями тела человека (в этом случае для ее обозначения наряду с термином «физическая культура» нередко используют термины «телесная», «соматическая», «биологическая» культура).

При определении понятий, необходимых для решения вопроса о сущности, следует иметь в виду, что определение понятий имеет два аспекта: содержательный и терминологический. Первый из них касается тех объектов изучаемой области действительности и их признаков, которые фиксируются в понятии, т. е. его содержания, второй – тех терминов, которые используются для обозначения этих объектов с присущими им признаками.

Учитывая это, некоторые логики различают два вида определений реальные и номинальные. Под реальными определениями, как правило, понимаются определения, посредством которых решается вопрос об однозначном отличии интересующего исследователя объекта от других объектов соответствующей предметной области, а под номинальными определениями, посредством которых уточняется значение уже введенного в науку термина или выясняется значение вновь вводимого термина.

Если, к примеру, внимательно приглядеться к тем различным определениям физической культуры, которые вводятся и предлагаются различными авторами, нетрудно заметить, что в них речь идет о разнообразных объектах, о различных их свойствах и отношениях. Одни определения фиксируют целенаправленное использование двигательной деятельности для воздействия на физическое состояние человека, в других отмечается применение данной

деятельности для решения более широкого круга социальных задач, третьи подчеркивают наличие разнообразных средств физического совершенствования человека и т. д. Самое главное состоит в том, что во всех этих определениях (по крайней мере в большинстве из них), несмотря на их отличие друг от друга, речь идет о реально существующих объектах, свойствах и отношениях. Кроме этого, надо учитывать следующую трудность, которая возникает при оценке истинности или ложности какого-либо определения понятия. Чтобы сопоставить его с соответствующим реальным объектом, последний надо отличить от других объектов, а для этого исследователь должен знать его специфические признаки, т. е. уже должен иметь «истинное» понятие о данном объекте.

В продолжение дискуссии о физической культуре (объект, предмет, субъект) были предприняты также попытки социального моделирования в двух направлениях: «инструментальном» и «гуманистическом».

Инструментальная модель физической культуры. В этой модели основным ориентиром для социального субъекта (личности, социальной группы, общества в целом), определяющим его отношение к телу, является его деятельность, направленная на формирование и совершенствование определенных физических кондиций, чему служат ценности тела.

Можно выделить разновидности инструментальной модели физической культуры, исходя из того, что социальный субъект в рамках этой модели может быть ориентирован на специальную физическую подготовку к избранной профессиональной деятельности профессионально-прикладная физическая культура [66]; оптимальную подготовку к потребностям воинской службы или к самообороне; оптимальную спортивную подготовку, успешное выступление в спортивных соревнованиях, достижение наивысших спортивных результатов; сохранение и укрепление здоровья; восстановление (или компенсацию) нарушенных функций организма; максимальное развитие выразительности движений в художественной деятельности; максимальное развитие мускулатуры («культуризм») и т. д.

Гуманистически ориентированная модель физической культуры. Эту модель отличают следующие основные особенности:

а) направленность социального субъекта на достижение физического совершенства, которое предполагает:

– «комплексное развитие качеств, определяющих индивидуальную физическую кондицию» человека, создающее универсальные предпосылки его готовности к самым разнообразным видам двигательной деятельности;

– формирование всех компонентов физической культуры: культуры здоровья, культуры телосложения и двигательной культуры;

– свободное и искусное владение индивидом своим телом в различных жизненных ситуациях, приносящее ему не только желаемые результаты, но также наслаждение и радость;

б) ориентация социального субъекта при этом на постоянное физическое самосовершенствование, прогресс в физическом совершенствовании с учетом возможностей индивида, группы, общества в целом на данном этапе его исторического развития;

в) стремление социального субъекта к органичному дополнению физического совершенствования развитием психических способностей (интеллекта, памяти, внимания, творческих способностей и т. д.) и духовным совершенствованием, развитием духовной культуры во всех ее формах (нравственной, эстетической, экологической культуры, культуры общения и т. д.).

Исторический анализ эволюции различных моделей физической культуры важен, в частности, для того, чтобы преодолеть господствующий в литературе антиисторизм в трактовке этой сферы культуры. Весьма часто ее связывают, например, с ориентацией социального субъекта на физическое совершенство. В определениях физической культуры З. Кравчика и И. М. Быховской в качестве фундаментального признака физической культуры указывается ориентация социального субъекта на такие ценности, как физическое совершенство, красота, выразительность движений. Такая ориентация действительно возможна, и она действительно имеет место, но лишь в определенных исторических условиях, на определенных этапах исторического развития, и она вовсе не исчерпывает других возможных ориентации, на что

обращают внимание и сами указанные авторы. Б. Ф. Евстафьев характеризует физическую культуру как «специфический результат человеческой деятельности, средство и способ всестороннего физического развития людей, а также практического выполнения ими своих социальных обязанностей в обществе (труд, защита Родины и т. д.)» и тем самым также связывает ее с такими социальными явлениями (всестороннее физическое развитие и т. д.), которые свойственны ей лишь в определенных конкретно исторических условиях (да и то лишь применительно к определенной группе людей).

Необходим, как мы считаем, анализ двух характерных для физической культуры явлений – соревнование и двигательная деятельность человека.

Соревнование выступает прежде всего как «борьба за превосходство между двумя или несколькими противостоящими сторонами»: между людьми или между человеком и какими-то природными явлениями (как одушевленными, так и неодушевленными).

Вместе с тем соревнование есть одна из форм социальной оценки на основе сравнения, сопоставления результатов деятельности человека с определенным стандартом, в качестве которого может выступать другой человек, группа, прошлая деятельность того же индивида или некоторый идеализированный уровень деятельности. Соревнование «есть процесс, в котором сравнение действий индивидов производится на основе некоторого стандарта, в присутствии, по крайней мере, одного лица, которому известен критерий сравнения и который способен оценить процесс сравнения».

Соревнования могут быть вплетены в самую различную деятельность. Они могут быть элементом: трудовой, производственной, экономической деятельности (например, «социалистическое соревнование»); учебной деятельности (соревнования в учебе); познавательной и научно-исследовательской деятельности (например, конкурсы ученых); художественной деятельности (конкурс танцоров, певцов, музыкальных исполнителей и т. п.); военной деятельности (военные учения) и т. д.

Как элементы этих видов деятельности они включаются в соответствующие сферы культуры: материально-производственную, художественную и т. д. и выполняют там определенные функции.

Среди разнообразных форм и видов соревнований особенно важно в связи с обсуждаемой проблемой выделить те, которые связаны с игровой деятельностью.

Эта деятельность имеет целый ряд особенностей. Как и всякая другая деятельность, она предполагает изменение, преобразование определенных предметов и явлений. Однако в данной деятельности человека интересует не этот ее результат, а совсем иной – те эмоции, которые она вызывает, удовольствие, получаемое от занятия этой деятельностью (в этом смысле принято говорить, что мотив игрового действия лежит не в результате действия, а в самом процессе. В качестве игровой в принципе может выступать любая деятельность, если она осуществляется «ради удовольствия» от самой этой деятельности. Однако формируются и специально игровые виды деятельности, структура которых предназначена именно для этой цели.

Применительно к физической культуре соревнование является формой игрового, двигательного воодушевления, психологической компенсацией в процессе самореализации. Спортивное соревнование (общепринятый термин), в отличие от физкультурного соревнования, имеет сознательное целеполагание, настроенность на победу, на фиксированный результат, записываемый в историю спортивной персонологии.

Что касается «двигательной деятельности», то она присуща и соматической культуре, и физической культуре, и спорту. Как нам кажется, эта категория постулируется и связана с общими философскими представлениями о движении в пространстве. Основанием для пространственных представлений о физической культуре и спорте может служить диалектический подход, согласно которому движение является атрибутом материи и всякое движение в человеческом понимании конкретно исторично.

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

1) физическая культура представляет собой определенную двигательную активность, включающую в себя систему средств и результатов физического совершенствования человека

в направлении социально значимых целей и культурных ценностей тела человека. В инструментальной модели физической культуры она выступает как реализация инструментальных ценностей тела, в гуманистической модели физическая культура направлена на комплексное развитие качеств человека, создающих универсальные предпосылки для его готовности к разнообразным видам деятельности;

2) методологическим принципом социально-философского анализа понятия физическая культура выступает принцип единства биологического, психологического, социального в процессе освоения и совершенствования человеком ценностей физической культуры, которая позволяет соединять эти компоненты в единое целое и является сферой их гармонизации;

3) спорт представляет собой сверхприродную интеллектуально-физическую реальность, выступающую в конкретно-историческом измерении в единстве профессионализма, сверхнормативности, демонстрационности. Спорт включает в себя собственно соревновательную деятельность, подготовку к ней, специфические социальные отношения, нормы и ценности, складывающиеся на основе этой деятельности;

4) в рамках физической культуры соревнование является формой игровой деятельности, средством физической и психологической компенсации и самореализации. Спортивное соревнование, в отличие от физкультурного, имеет сознательное целеполагание, настроенность на победу, на определенный результат с последующей его персонализацией и материально-поощрительной компенсацией [1–2].

Библиографический ссылки

1. Спорт, духовные ценности, культура : сб. / сост. В. В. Кузин, В. И. Столяров, Н. Н. Чесноков. М. : Гуманит. центр «СпАрт» РГАФК, 1997. Вып. 1–5.

2. Ямщиков Ю. Н. Спорт как социально-культурное явление : автореф. дис. ... канд. филос. наук. Красноярск, 2010.

© Ямщиков Ю. Н., 2012

Ю. Н. Ямщиков, Д. А. Перевозчикова

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

КУЛЬТУРНЫЕ ЦЕННОСТИ СПОРТА

Рассмотрена специфика социализации спорта в условиях современного индустриального и постиндустриального развития. Показано, как в зависимости от конкретно-исторических условий меняется социальная роль «спортивного», превращающегося в индустриальном обществе в самостоятельный вид человеческой деятельности, в массовое социально-культурное явление.

Ключевые слова: спорт, культура, индустриализация, социокультурный феномен, массовая культура, технократизм, спортивная субкультура.

Specifics of socialization of sports in the conditions of modern industrial and post-industrial development is considered. It is shown, how depending on concrete historical conditions the social role “sports”, turning in industrial society in an independent human activity, in the mass social and cultural phenomenon changes.

Keywords: sports, culture, industrialization, sociocultural phenomenon, mass culture, tekhnokratizm, sports subculture.

Бурное развитие и распространение спорта в мире за последние сто лет обусловлены рядом причин. Общественное внимание к спорту, проявленное в конце XIX в., приобрело тотальный характер к концу XX в., а в начале третьего тысячелетия осознало социальную противоречивость «прогресса» и «ценностей» в спорте: агонистику и гуманистику его субъектов.

Эпоха индустриализации, машинизации самого человека, его привязанности к конвейерному, однообразному производству с монотонно повторяющимися движениями в ограниченном пространстве повлекли за собой потребность в «чистом воздухе» – в занятиях по реабилитации усталого физического тела. Неслучайно и английское слово *sport* означает «игры на воздухе». Страна первой промышленной революции явила и этот креативный опыт – воспитания человека через физические занятия и игры, компенсирующие отчужденность индивида от его «естественности», чему так много внимания уделила западноевропейская философия, английская политэкономическая наука, тейлоризм и фордизм.

Все философские исследования XX в. за рубежом и в СССР так или иначе соотносили феномен спорта с общей системой культуры, с формами его социализации, с ролью в формировании всесторонне развитой личности, с конкуренцией гуманизма и мироустройства на принципах социальной справедливости.

Так, французский философ Бернар Жуи указывает пять оснований для отнесения спорта к миру культуры: ритуальное происхождение спорта, его отображение в искусстве (прежде всего в литературе и живописи), а также его роль как источника вдохновения для искусства, эстетические ценности спорта и относительная автономия спорта как социального института.

К. Махео, обосновывая культурный статус спорта, указывает на его связь с игрой, на тесный контакт спорта с искусством и т. д.

Немецкий ученый О. Групп отмечает, что спорт уже давно выступает как культурный феномен и что с ним связан широкий круг культурных ценностей.

Главный дизайнер Олимпийских Игр в Мюнхене О. Эйчер в докладе на 26-й сессии МОА подробно анализирует аргументы «за» и «против» отнесения спорта к миру культурных ценностей и обосновывает понимание его как культурного феномена.

Н. Н. Визитей обосновывает в своих работах положение о том, что спорт обладает богатым общечеловеческим, общекультурным потенциалом. Данный потенциал спорта связан с тем, что по своему объективному содержанию спорт, будучи соревнованием, является всеобщим, сквозным моментом человеческой культуры, которая в своей сущности внутренне диалогична. Именно этим и определяется глубокий общекультурный «человекообразующий» потенциал спорта, спортивная деятельность воспроизводит ситуацию активного, деятельно-практического сравнения способностей одного человека со способностями другого человека.

Очень четко акцентирован в спорте и другой момент: отнесение индивидом себя через данного конкретного индивида к способностям всей генеральной совокупности индивидов.

Ф. Майор, генеральный директор ООН по вопросам образования, науки и культуры (ЮНЕСКО) отметил в своем выступлении на открытии второй международной конференции министров и руководящих работников, ответственных за физическое воспитание и спорт (Москва, 21 ноября 1988 г.), что спорт стал самой распространенной формой современной культуры, и он способствует обогащению личности в той же мере, как искусство и поэзия, история и творчество. Президент МОК Х. А. Самаранч неоднократно отмечал важное место спорта в системе явлений современной культуры.

Выступая перед участниками 50-й сессии Генеральной Ассамблеи ООН, специально посвященной обсуждению олимпийских идеалов, он, в частности, сказал: «Спорт стал важным компонентом современной культуры потому, что он учит людей отказываться от насилия и экстремизма, дает наглядные уроки самопознания и взаимопонимания».

Спорт относится к числу важных явлений современной культуры и во многих официальных документах. Так, например, в «Манифесте о спорте», подготовленном СИЕПС в сотрудничестве с ЮНЕСКО, отмечается, что спорт все более прочно утверждается как существенный элемент культуры, который «воздействует на сферу этики, на образ жизни, на моральное поведение», «вносит новый вклад в самопознание человека» и т. д.

Наряду с высокой оценкой культурного статуса спорта широкое распространение, особенно среди интеллигенции, получил и скептический взгляд на спорт, на его культурную ценность.

Как отмечает А. Жемильски, в основе такой скептической оценки спорта лежат следующие основные мотивы: осуждается «культ тела» во имя духовных ценностей, которые считаются главными для человека; спорту приписывается «вырождающийся инстинкт борьбы»; он рассматривается всего лишь как инструмент демагогических манипуляций сильным мира сего, спекулирующих на «низменных инстинктах толпы»; в триумфальном развитии спорта усматривается знамение всеобщего упадка, характерного для культуры Запада XIX–XX вв.

Нередко дается и прямо негативная оценка спорта как социокультурного феномена, он рассматривается как проявление «упадка в культуре». Иногда эта негативная оценка спорта связывается уже с тем, что в его основе лежит соревнование, а всякая соревновательная ситуация оценивается как крайне негативная для личности и социальных отношений. Эти ситуации понимаются как наносящие вред сотрудничеству, содействующие разрушению личности и социальных отношений, формирующие порочное разделение людей на победителей и проигравших. Согласно мнению сторонников данной позиции, соревнования приводят к развитию многих негативных качеств личности, таких, например, как эгоизм, агрессивность, зависть и др. Указанная позиция характерна, в частности, для неомарксистских критиков спорта, которые всякое соревнование оценивают как главную причину отчуждения человека.

Чаще, однако, в основе негативного отношения к спорту лежит отрицательная оценка не всякого соревнования, а именно тех его форм, в которых оно выступает на определенных этапах общественного развития (прежде всего в современном спорте), и комплекса связанных с ним дисфункциональных проявлений. Обычно при этом имеют в виду технократическую тенденцию, для которой характерен перенос цели деятельности с человека, его собственного развития на результат. Подчеркивают и такие антигуманные проявления технократизма в спорте, как специализация, гипертрофированное физическое развитие за счет интеллектуального, духовного, готовность прибегнуть к любым средствам (допинг, жестокость и т. п.) ради победы, интенсивное, нередко вредное для здоровья использование потенциала юного спортсмена и др.

На эти негативные аспекты спорта обращал внимание еще американский культуролог и социолог Т. Веблен, который рассматривал спорт как «псевдоактивность», как «канал для выхода энергии, которая в противном случае может быть опасной», как проявление «тоталитарной культуры», как занятие, имеющее смысл для «праздного класса».

Аналогичную оценку спорту давал и представитель Франкфуртской школы социальных исследований Т. Адорно. Он подчеркивал наличие «мазохистского момента в спорте», подчинение человека машине в спорте, а также разветвленной системе различных регламентирующих правил, из-за которых Й. Хейзинга исключил спорт из сферы игры. На этом основании Адорно считал, что спорт относится «к сфере несвободы», машинерии и безличностной чувственности.

Неомарксистские критики спорта, развивая эти взгляды, считают, что современный спорт воплощает в себе бесчеловечность социальной организации нашего времени и является врагом свободы. Специализация превращает человека в «винтик в машине спорта». Спортивные правила они считают эксплуататорскими, вопиюще несправедливыми и аморальными. Погоня за рекордами, по их мнению, влечет за собой фрустрацию для всех спортсменов, кроме горстки победителей. Высказывается и мнение о том, что спорт является своеобразным «наркотиком», свидетельствует о «патологии личности», а спортсмен выступает как послушное орудие манипуляции и находится в состоянии «отчуждения».

На основе негативной оценки спорта он исключается из мира культуры. Как известно, еще О. Шпенглер, относил спорт к парадигмам цивилизации, а не культуры. Й. Хейзинга занимал сходную позицию в оценке современного спорта, который, по его мнению, стоит «в стороне от ... культурного процесса»: «... шумно пропагандируемые соревнования между странами не в состоянии поднять спорт до активной силы, создающей стиль и культуру».

Несмотря на свое значение для участников и зрителей, он остается стерильной функцией, в которой древний игровой фактор по большей части уже успел отмереть. Такое понимание идет вразрез с обыденным мнением, для которого спорт является игровым элементом нашей культуры. В действительности он утратил лучшее из своего игрового содержания... О благородном *dialoge* в том смысле, который придавал этому слову Аристотель, здесь едва ли можно говорить: совершенно бесплодное умение, которое ... не обогащает душу».

Иногда спорт включают в сферу культуры, но лишь в ее «низший слой», относя его к явлениям не «подлинной», а лишь *массовой* («популярной») культуры.

В последние годы при анализе спорта как социокультурного феномена все чаще обращается внимание на сложный и противоречивый характер этого социокультурного феномена, на присущие ему позитивные и негативные стороны.

Отмеченное выше разнообразие теоретических подходов к оценке социокультурной значимости спорта связано с разнообразием исходных *методологических* установок. Трудности и противоречия изучения спорта как социокультурного явления требуют диалектической методологии исследования.

Проведенный анализ показывает, что вопрос о социально-культурном, гуманистическом значении спорта зачастую решается на основе ошибочной методологии.

В качестве таковой можно признать, на наш взгляд, тенденцию к «субстанциализации» спорта, признанию его некоей абстрактной, неизменной сущности, вечной «природы» спорта. При этом социальные функции, роль и значение спорта понимаются как предопределенные этой его извечной, независимой от каких-либо обстоятельств и условий «природой». В контексте данного подхода, спортивная деятельность имеет перманентную, безотносительную к конкретным условиям гуманистическую ценность, а сам спорт обладает такими имманентными качествами, которые автоматически делают его фактором укрепления мира, способствуют тому, что гуманистический культурный потенциал спорта всегда реализуется в полной мере и т. д.

Ошибочность методологии при анализе спорта состоит и в абсолютизации отдельных аспектов этого крайне сложного и противоречивого социально-культурного феномена, в одностороннем подходе к оценке его культурного статуса.

Иногда это проявляется в том, что внимание акцентируется лишь на тех позитивных возможностях, которые заложены в спорте в плане его воздействия на личность и отношения между людьми. Из всего многообразия фактов и событий реальной истории спорта учитываются лишь те, которые свидетельствуют о его позитивном вкладе в реализацию гуманистических, культурных ценностей. На основе этого делают, в частности, вывод о том, что спорт, спортивные контакты всегда, безотносительно к каким-либо конкретным условиям, способствуют укреплению мира, дружбы и взаимопонимания между народами.

Исходя из вышеизложенного, сделаем следующие выводы:

1) спорт является порождением социально-культурной системы, его развитие происходит в конкретно-исторических условиях, специфичных для каждого типа социального общества. В зависимости от конкретно-исторических условий меняется социальная роль «спортивного», превращающегося в индустриальном обществе в самостоятельный вид человеческой деятельности, в массовое социально-культурное явление;

2) формируется спортивная субкультура, имеющая социальное подпространство, взаимодействующее с целостным пространством системной культуры, со всеобщим явлением «массовой культуры» в индустриальном обществе [1–2].

Библиографические ссылки

1. Спорт, духовные ценности, культура : сб. / сост. В. В. Кузин, В. И. Столяров, Н. Н. Чесноков. М. : Гуманит. центр «СпАрт» РГАФК, 1997. Вып. 1–5.

2. Ямщиков Ю. Н. Спорт как социально-культурное явление : автореф. дис. ... канд. филос. наук. Красноярск, 2010.

Д. А. Перевозчикова, Ю. Н. Ямщиков, Е. А. Перепелица
Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева, Россия, Красноярск

СОЦИАЛЬНЫЕ ЦЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Рассмотрена одна из актуальных проблем нашего времени – создание условий для формирования человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Показана роль и место физической культуры в социализации человека и жизни общества.

Ключевые слова: физическая культура, человек, социальные ценности, физическое воспитание.

Creation of conditions for formation of the person who is harmoniously combining spiritual wealth, moral purity and physical perfection, is one of actual problems presently. To understand social values it is necessary to consider a role and a place of physical culture in socialization of the person and society life.

Keywords: physical culture, person, social values, physical training.

Физическая культура представляет собой общественное явление, тесно связанное с экономикой, культурой, общественно-политическим строем, состоянием здравоохранения, воспитанием людей.

Занятия физическими упражнениями имеют огромное воспитательное значение. Они способствуют укреплению дисциплины, повышению чувства ответственности, развитию настойчивости в достижении поставленной цели. Физическая культура представляет собой сложное общественное явление, которое не ограничено решением задач физического развития, а выполняет и другие социальные функции общества в области морали, воспитания, этики. Она не имеет социальных, профессиональных, биологических, возрастных, географических границ.

Если общая культура личности отражает широту овладения ценностным содержанием духовной и материальной культуры, степень приобщения личности к созданию их ценностей, готовность и способность к их продуцированию, то профессиональная культура личности по существу отражает проявление общей культуры в специфических условиях профессиональной деятельности. Физическая культура выступает как составная часть общей и профессиональной культуры человека, как важнейшая качественная динамичная характеристика его личностного развития, как фундаментальная ценность, определяющая начало его социокультурного бытия, способ и меру реализации сущностных сил и способностей [1].

Индивидуальная физическая культура является результатом личностного осмысления, выработки представлений, отношений, убеждений, «программ поведения». В ней интегрируются структура самосознания, аспекты саморегуляции, самопознания, самоотношения. На этой основе формируется Я-концепция личности, обеспечивается ее устойчивое адаптивное культурное поведение в разнообразных условиях жизнедеятельности. Физическая культура прямо и опосредованно охватывает такие свойства, качества, ориентации личности, которые позволяют ей развиваться в гармонии с культурой общества, достигать гармонии знаний и творческого действия, чувств и общения, физического и духовного, разрешать противоречия между природой и производством, трудом и отдыхом, физическим и духовным.

Таким образом, феномен физической культуры личности студента позволяет представить ее как интегральное качество личности, как условие и предпосылку эффективной учебно-профессиональной деятельности, как обобщенный показатель профессиональной культуры будущего специалиста и как цель личностного саморазвития и самосовершенствования.

Приобщение людей к фундаментальным культурным ценностям, к числу которых относится и физическая культура, становится главным средством достижения цели образовательной системы [2].

Ценности физической культуры необходимо рассматривать как единство объективных и субъективных ценностей. Наиболее значимыми в формировании ценностных отношений личности к физической культуре являются следующие.

1. Ценности объективных форм физической культуры:

– материальные (спортивные сооружения, инвентарь для физкультурно-спортивной деятельности, предметы искусства);

– исторические (истории великих спортивных побед, становление видов спорта, деятельность выдающихся людей в области физической культуры);

– общественное отношение (к спорту, к здоровью, к персоналиям-носителям физической культуры);

– информационные (публикации, трансляции в СМИ).

2. Ценности субъективных форм физической культуры:

– физические (физическое развитие, состояние организма в процессе физкультурно-спортивной деятельности);

– духовно-нравственные;

– психические (знания о двигательной активности, функционировании организма человека, способах здоровьесбережения; межличностное общение; личное самоутверждение).

Кроме того, к духовным ценностям физической культуры относятся накопленные практикой и наукой специальные физкультурные знания, отраженные в соответствующих теориях физической культуры и спорта, и содержащиеся в различных методических пособиях, учебниках, монографиях, справочниках достижений, правилах соревнований. В какой степени данные ценности будут освоены в процессе образования отдельным человеком, зависит от факторов и условий их освоения. Например, бассейн для человека, который не желает в нем заниматься, вряд ли представляет какую-то реальную ценность. Люди же, приобщенные к физической культуре, данные ценности осваивают, с пользой применяют, а по возможности и развивают. Ценностное отношение личности к физической культуре представляет собой сознательное восприятие личностью объекта «физическая культура», выражающееся в готовности и способности использовать его ценности в целях самовоспитания и саморазвития. Ценностное отношение личности к физической культуре необходимо рассматривать как интеграцию более частных отношений к различным объектам физической культуры, ситуациям, событиям в области физической культуры, то есть к объективным и субъективным формам физической культуры. Отношение личности к какой-либо конкретной ценности физической культуры будет складываться из следующих компонентов: аксиологического (насколько значима для личности данная ценность); интеллектуального (что знает личность об этой ценности); эмоционального (какие эмоции испытывает личность при освоении данной ценности); деятельностного (какие усилия прилагает личность для овладения данной ценностью) [3].

Высокие духовные (самоценность человеческой личности, приоритет духовного над материальным, забота о ближнем, духовно и физически здоровая семья) и нравственные (чувство ответственности в решении личных и общественно значимых жизненных задач) ценности в области физической культуры являются той базисной основой становления представлений о здоровом образе жизни, которая создает человека образцы ценностных отношений к физической культуре человека. Соответственно складываются относительно устойчивые образцы. Аксиологический компонент представляет собой совокупность относительно устойчивых ценностей физической культуры [4].

В процессе физического воспитания человек актуализирует лишь те ценности физической культуры, которые приобретают для него жизненный и профессионально необходимый смысл. На этой основе в его сознании формируется образ культурной личности будущего профессионала как совокупность целей, идей, установок, корректирующих индивидуальный опыт культурной практики и связанные с ними переживания, убеждения, связи и отношения.

Ассимилируя и преобразуя общественно необходимые и социально-групповые ценности, человек строит собственную систему ценностей, элементы которой приобретают вид аксиологических функций. Ценности физической культуры могут быть дифференцированы по следующим основаниям.

Ценности-цели – раскрывают значение и смысл индивидуальных целей включения в систематическую физкультурно-спортивную деятельность и достижения посредством ее культурной стратегии и тактики жизнедеятельности, успешности реализации профессиональных планов и намерений психического и физического благополучия, сохранения и укрепления здоровья и др.

Ценности-знания – определяют упорядоченную систему теоретико-методологических, научно-практических (философских, социологических, психолого-педагогических, медико-био-логических) и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов сопряженного функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального самосовершенствования при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Ценности-средства – создают основу для достижения ценностей-целей: овладение закономерностями, принципами, средствами, формами, методами, приемами и условиями их использования в физкультурно-спортивной деятельности для развития творческой индивидуальности в самоизменении, самообучении, самовоспитании, в достижении необходимого психоэмоционального состояния, культуры межличностного общения, в оценке и контроле за эффективностью их использования и др.

Ценности-отношения – характеризуют человека как активного субъекта физической культуры с определенным мотивационно-личностным отношением к самому себе, профессиональной деятельности, к природной и социальной среде, в которых осуществляется его физкультурно-спортивная деятельность, к ее участникам.

Ценности-качества – раскрывают значение и смысл приобретения, развития, воспитания и коррекции многообразия взаимосвязанных качеств и свойств личности (индивидуальных, психофизических, коммуникативных, статусно-позиционных, деятельностно-профессиональных), обеспечивающих ей полноценное самовыражение и самореализацию в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах при выполнении физкультурно-спортивной деятельности, профессиональной и жизнедеятельности в целом [5].

Выделенные группы ценностей образуют систему как содержательную основу физической культуры личности человека. Очевидна связь между группами ценностей: ценности-цели определяют характер ценностей-знаний и ценностей-средств; ценности-отношения определяются характером ценностей-целей и ценностей-качеств и т. д. Система ценностей служит основой и критерием принятия или непринятия личностью новых или ранее выработанных ценностей. Чем богаче мир ценностей человека, тем эффективнее и целенаправленнее идут отбор и приращение новых ценностей, их переход в мотивы поведения и деятельности.

Библиографические ссылки

1. Евсеев Ю. И. Физическая культура. Ростов н/Д. : Феникс, 2005.
2. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие. М. : Академия, 2000.
3. Физическое воспитание / Н. К. Коробейников и др. М. : Высш. шк., 1993.
4. Спортивная физиология / под ред. Я. М. Коца. М. : Физкультура и спорт, 2000.
5. Виленский М. Я. Студент как субъект физической культуры // Теория и практика физ. культуры. 1999. № 10. С. 56–58.

Д. А. Перевозчикова, Ю. Н. Ямищikov, Д. А. Жировов
Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева, Россия, Красноярск

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ИДЕАЛОВ ФИЗИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВА АНТИЧНОСТИ И СРЕДНЕВЕКОВЬЯ

Рассмотрено, каким должен быть человек, что считать идеалом человека, можно ли достичь идеала в реальной жизни. Показано видение идеала человека в Античности и Средневековье, дан сравнительный анализ этих представлений.

Ключевые слова: Античность, Средневековье, физическое совершенство, идеал, человек.

Consider how to be a man, what is considered the ideal man, is it possible to achieve the ideal in real life. Shown a vision of the ideal man in Antiquity and the Middle Ages, the comparative analysis of these representations.

Keywords: Antiquity, Middle Ages, physical perfection, ideal, person.

Когда речь идет о пользе занятий физической культурой и спортом, обычно упоминается физическое совершенство как цель, к которой следует стремиться. При этом подразумевается, что не все могут рассчитывать достичь этой цели, но каждый может в той или иной степени приблизиться к ней. Иногда утверждают иначе: абсолютного физического совершенства, как и любого идеала, достичь невозможно, реально лишь относительное совершенство. Встречается и третья, наиболее оптимистическая точка зрения, согласно которой физическое совершенство доступно почти всем, а многим так и вовсе дается без труда. Как быть с таким «разночтением»? Ведь для того, чтобы выбрать для себя разумную систему физических упражнений, нужно четко определить преследуемую цель, сформулировать ее не формально, а по существу. Но для этого, прежде всего, следует добиться однозначности понятия, выбранного в качестве цели.

В первом случае имеется в виду тот или иной, но, во всяком случае, очень высокий, уровень физического развития и физической подготовленности, условно принимаемый за идеал. Можно полагать, это самый конструктивный с позиций физической культуры подход.

Во втором случае проводится более строгая точка зрения. Она опирается на представление о неисчерпаемости и неограниченности как процесса совершенствования, так и физических возможностей человека.

Наконец, третий из рассматриваемых подходов, к сожалению довольно широко распространенный, на подмене понятий, а именно: «эталонными» объявляются полученные в практике средние значения параметров. Иначе говоря, понятие «физическое совершенство» подменяется понятием «совокупность усредненных (по данной половой и возрастной группе практически здоровых людей) параметров физического развития и физической подготовленности». Эту совокупность для простоты условно принимают за норму при массовых обследованиях, а «заодно» почему-то нередко рекомендуют в качестве нормативного показателя физического совершенства [1].

Представления об идеале физического совершенства на Западе начинают формироваться в античном мире, где существовали традиции ведения здорового образа жизни. Наличие хорошего здоровья являлось основным критерием для обеспечения интеллектуального развития подрастающего поколения. Так, юноши, физически плохо развитые, не имели право на высшее образование. В Древней Греции культ тела возводился в рамки государственных законов, имелась строгая система физического воспитания. Особенность античности в том, что на первом плане находится физический компонент здорового образа жизни, оттесняя духовный

на второй план. В этот период появляются первые концепции здорового образа жизни: «познай самого себя», «заботься о самом себе». Согласно последней концепции, у каждого человека должен быть определенный образ действий, осуществляемый по отношению к самому себе и включающий заботу о самом себе, изменение, преображение себя [2].

В Древней Греции человека считали мерой всех вещей и прославляли человеческое тело. Физически красивым называли человека здорового и сильного, пропорционально и гармонично сложенного, владеющего своим телом, с правильными чертами лица. Вместе с тем, идеал физического совершенства не сводился только к атлетическому телосложению и правильным чертам лица. Красота многообразна и очень индивидуальна. Физическое развитие рассматривалось в единстве с нравственным и умственным. Отпечаток нравственной и умственной красоты проявляется во внешнем облике человека. Жизнь ума и сердца отражается в выражении лица, глаз, осанке, жестах, манере себя держать. Внутренняя красота может быть скрыта, но людям с развитым эстетическим вкусом, художникам, писателям удается открыть ее в неповторимых индивидуальных чертах характера [3].

Идеал средневекового человека, складывавшийся одновременно с формированием феодальных отношений, был бесконечно далек от античного идеала. Если говорить вообще об идеале человека в физическом смысле, относящемся к средневековому периоду христианства, то в этом случае следует исходить из идеала тела распятого Христа, измученного страданиями во имя спасения человеческого рода. Это был не символ физической силы, силы гармонично развитого человека, перед которым преклонялись, а гротескные мощи потустороннего существа.

Таким образом, идеалом человека средневекового мира стал святой образ аскетического монаха, несшего на своем челе отражение страданий во имя спасения души [4].

Ничто не указывает яснее всего на контраст между двумя мировоззрениями, как изменение понятия «аскетизм». Греческое слово «аскетизм» означало, прежде всего, физические упражнения, а «аскет» – победителя соревнований.

В период средневекового христианства слово «аскет» уже означало человека, который презрел тело, терзает его и закаляет лишь дух. Фигура святого аскета, отрицающего физическую культуру, представляла общий идеал для всех социальных слоев. Правда, складывались и собственные идеалы у создававшихся орденов и слоев феодального общества. Таким, например, был идеал рыцаря. Однако в конечном итоге, этот идеал также вписывался во всеобщий идеал аскета. В рыцаре уважали и считали достойными подражания не только физическую силу, боевой дух, сознание орденской чести и поведение согласно предписанным нормам кодекса поведения, но и то, что эти качества рыцарь подчинял службе госуду богу и церкви.

Теологическое учение средневековой христианской церкви, определявшее европейское просвещение, в соответствии с описанными выше идеалами человека, провозглашало презрение физических влечений и концентрировало внимание на загробном счастье. Следствием этого явилось то, что в педагогических учреждениях, действовавших под непосредственным руководством христианской церкви, были отменены занятия физической культурой, отеснено на задний план гигиеническое воспитание. Учение отказалось от существовавших в примитивном обществе обрядов посвящения, связанных с возрастными категориями, предало забвению античные принципы воспитания и в течение долгого времени не учитывало детский и переходный возраст. Оно рассматривало детей как маленьких взрослых, не осознавало роль детских подвижных игр, необходимых для развития личности, более того, считало их источником греха, отвлекающего от размышлений. Ссылаясь на церковника Тертуллиана, это учение объявило физические упражнения и игры действиями дьявола [5].

Рассматривая два исторических периода и два различных взгляда на характеристику физического совершенства в Античности и Средневековье можно провести следующее сравнение.

Специфика античности заключается в том, что она отразила пропорций человеческого тела. Это позволяет характеризовать идеал физического развития в период Античности как непротиворечивый: эстетический и физиологический аспекты сближаются до полного

совпадения. Физическое совершенство человека в Античности имеет приближенность к богам описанным в мифологии. Идеалом считался человек с идеально пропорциональным телом, владеющего своим телом, с правильными чертами лица. Считалось, что человек творец своего тела. В Средневековье же физическое совершенство человека из того, что человек должен просто совершенствовать свое тело. Тем не менее, и в Античности, и в Средневековье физическое совершенство складывалось не только из идеального телосложения. Не маловажные аспекты в совершенстве имели : нравственные и умственные качества, а так же многие моральные качества. Изложенное позволяет сказать, что наследие Античности и Средневековья составляет базу формирования современных представлений о красоте человеческого тела.

Библиографические ссылки

1. Коренберг В. Б. Лекции по спортивной биомеханике: учеб. пособие. М. : Советский спорт, 2011.
2. Васильева О. С., Филатов Ф. Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки : учеб. пособие. М. : Академия, 2001.
3. Столбов В. В. История физической культуры : учебник. М. : Просвещение, 1989.
4. Коменский Я. А. Физическая культура. Фрагменты и избранные документы. М. : [Б. и.], 2002.
5. Кун. Л. Всеобщая история физического воспитания и спорта. Будапешт : [Б. и.], 2002. С. 63–64.

© Перевозчикова Д. А., Ямщиков Ю. Н.,
Жировов Д. А., 2012

Д. А. Перевозчикова, Ю. Н. Ямщиков, Д. А. Жировов
Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева, Россия, Красноярск

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

Рассмотрены вопросы, в той или иной степени определяемые содержанием и механизмами социализации молодежи и подготовки ее к будущей жизни после учебных заведений, а также роль физической культуры в этой подготовке.

Ключевые слова: физическая культура, потребности, адаптация, общество, культура, физическое образование.

The questions to some extent, the content and mechanisms of socialization of young people and its preparation for future life after education institutions and the role of physical education in this preparation.

Keywords: physical culture, requirements, adaptation, society, culture, physical education.

Физическая культура является важным средством воспитания человека. Она способствует повышению социальной и трудовой активности людей, экономической эффективности производства. Физкультура удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении,

в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность. Основные показатели состояния физической культуры в обществе это уровень здоровья и физического развития людей, степень использования физической культуры в сфере воспитания и образования, в производстве, быту, в организации свободного времени. Результатом ее деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

Физическая культура представляет собой общественное явление, тесно связанное с экономикой, культурой, общественно-политическим строем, состоянием здравоохранения и воспитанием людей. В ее структуру входят следующие компоненты:

- физическое образование;
- физическое воспитание;
- физическая подготовка к конкретной деятельности;
- восстановление здоровья или утраченных сил средствами физической культуры – реабилитация;
- занятия физическими упражнениями в целях отдыха, так называемая рекреация;
- подготовка высокопрофессиональных спортсменов.

Внутренним наполнением каждой из этих компонентов является сочетание интеллектуального, социально-психологического и двигательного компонентов, а также определенной системы потребностей, способностей, деятельности отношений и институтов. Это определяет специфику каждого компонента физической культуры, где преобладающим моментом будет служить одухотворенность физического [1].

Для понимания места и значения физической культуры в обществе необходимо иметь представление об общей культуре человечества. С одной стороны, это процесс материальной и духовной деятельности людей, с другой – продукт этой деятельности, ее результат. Культура представляет собой не абстрактную деятельность, а ее качественную сторону, которая отражается в результатах материальной и духовной сторон деятельности человека и общества. Человек в сфере культуры осуществляет деятельность в трех аспектах:

- познает («потребляет») культуру, зафиксированную в духовных и материальных ценностях, созданных предшествующим человеческим опытом;
- действует в общественной среде как носитель определенных культурных ценностей;
- создает новые культурные ценности, которые становятся базой для развития культуры последующих поколений.

В интересах совершенствования человека физическая культура использует физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы, режим труда, быта, питания и отдыха. Она должна всемерно способствовать росту экономического и оборонного потенциала страны, удовлетворению духовных потребностей людей, быть действенным средством всестороннего гармонического развития личности, формирования активной жизненной позиции.

Физическая культура – одна из тех областей социальной деятельности, в которой формируется и реализуется социальная активность людей. Она отражает состояние общества в целом, служит одной из форм проявления его социальной, политической и моральной структуры. Все это свидетельствует о том, что физическая культура является естественной частью культуры общества [2].

Рассмотрев понятие физической культуры, как культуры в обществе можно выдвинуть следующие суждение о физической культуре, как о виде образовательной деятельности.

Физическое образование в учебных заведениях вооружает студентов знаниями о влиянии физических упражнений на организм человека, развивает физические качества (способности), двигательные навыки, обеспечивает физическую подготовку молодежи к жизни, общественно-политической деятельности.

Целью физического образования студенческой молодежи следует считать формирование системы специальных знаний, позволяющих оперировать общими понятиями, законо-

мерностями, принципами, фактами, правилами теории и практики физической культуры. Одна из важнейших задач физического образования – научить студентов пользоваться приобретенными знаниями. Опасность превращения знаний в «пустой багаж» зарождается в молодые годы. В этом возрасте умственная деятельность связана с приобретением новых умений и навыков. И если эти умения и навыки только усваиваются и не применяются на практике, знания постепенно выходят за сферу духовной жизни молодых людей, отделяясь от их интересов и увлечений [3].

Кроме выполнения специфической функции физическое образование способствует более эффективному решению функций образования, а также его видов – умственного, политического, профессионального и т. д.

Таким образом, физическое образование как вид образования есть специально организованный и сознательно управляемый педагогический процесс, направленный на всестороннее физическое развитие студенческой молодежи, их специфическую подготовку к выполнению социальных обязанностей в обществе. Физическое образование в вузе решает следующие задачи [4]:

- воспитание у студентов сознательности, высоких моральных, волевых и физических качеств, подготовка их к высокопроизводительному труду;
- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов с учетом особенностей будущей трудовой деятельности;
- приобретение необходимых знаний по основам теории, методики и организации физической культуры; подготовка к работе в качестве общественных инструкторов и судей по спорту;
- воспитание у студентов убежденности в необходимости выполнения недельного двигательного режима;
- повышение спортивного мастерства студентов-спортсменов.

Общее руководство физическим образованием студентов, а также организация контроля за состоянием их здоровья возложены на ректора вуза, а проведение занятий осуществляется административными подразделениями и общественными организациями.

Главным результатом функционирования системы физического образования является всестороннее физическое развитие человека – физическая культура личности (физическая подготовленность, физическая готовность или физическое совершенство), обеспечивающая успешное овладение ею и выполнение тех или иных задач, поставленных перед обществом [5].

Подводя итоги всему вышперечисленному можно сделать следующий вывод, социальная адаптация учащихся полностью зависит от построения процесса физического образования в месте его обучения. Значимую роль в желании преодолевать трудности, связанные с физической, эмоциональной и психологической нагрузками, а в дальнейшем, по возможности, и с трудностями в самостоятельной жизни, имеет преподаватель, занимающийся данным предметом. Он должен объяснить влияние физической культуры на человека и ее роль в социальном аспекте человеческой жизни.

Библиографический список

1. Евсеев Ю. И. Физическая культура. Ростов н/Д. : Феникс, 2005.
2. Вопросы физического воспитания / под ред. Борилкевича В. Е. Ленинград : Изд-во Ленингр. ун-та, 1991.
3. Методические рекомендации по физическому воспитанию № 6. М. : Высш. шк., 1988.
4. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М. : Академия, 2000.
5. Физическая культура : учеб. пособие / под ред. В. А. Коваленко. М. : АСВ, 2000.

© Перевозчикова Д. А., Ямщиков Ю. Н.,
Жировов Д. А., 2012

Ю. Н. Ямщиков, Д. А. Перевозчикова
Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева, Россия, Красноярск

РОЛЬ СПОРТА В КУЛЬТУРЕ СРЕДНЕВЕКОВЬЯ И НОВОГО ВРЕМЕНИ

Рассмотрен процесс становления спорта на основе изменения отношения к душе и телу, а также введение спорта в систему педагогического воспитания. Показано отношение к спорту и физической культуре в зависимости от философских и религиозных взглядов общества.

Ключевые слова: религия, схоластика, теократизм, теологизированный, спорт, социокультурное пространство.

Process of formation of sports on the basis of change of the relation to soul and a body, and also sports introduction in system of pedagogical education is considered. The attitude to sports and physical culture depending on philosophical and religious views of society is shown.

Keywords: religion, scholasticism, teokratizm, teologizirovanny, sports, sociocultural space.

В начале нового христианского летоисчисления, особенно в III–V вв. н. э. римское общество было озабочено не столько утратой античной философии, сколько утратой прежнего религиозного мировоззрения, языческого политеизма.

Первые христианские общины, вобравшие в себя рабов и других обездоленных людей, уверовавших в Единого Бога Иисуса Христа и в принцип справедливости – перед Богом все равны, постепенно овладевали сознанием сенаторского сословия, плутократии и других чинов распадающейся империи. Период раннего Средневековья ознаменован отрицательным классовым отношением к античному греко-римскому наследию, особенно со стороны негреков и неримлян. Правда, единодушия в этом отрицании среди первых христианских мыслителей не было. Так Иустин Философ и Аполлинарий Старший (II в.) выступали приверженцами того, что «учение Платона ... стоиков, поэтов и историков» не противоречит христианству. Аполлинарием Старшим была предпринята попытка даже переделки библии по образцу «Илиады» и «Одиссеи» – в форме четырех песен, а евангелия и апостольских деяний – в форме платоновских диалогов.

Тертуллиан же (II–III вв.), напротив, резко критиковал античное культурное наследие и утверждал: «то, что рождено, есть создание бога; следовательно, что выдуманно, является делом дьявола».

Указанные суждения «за» и «против», по отношению к «идеям души и тела» в античности свидетельствуют о противоречиях в оформлявшемся христианском мировоззрении, продолжавшемся строиться на классовых предпосылках. Как писал Ф. Энгельс в работе «Бруно Бауэр и раннее христианство»: «... во всех классах должно было быть известное количество лиц, которые, отчаявшись в материальном освобождении, искали взамен него освобождения духовного, утешение в познании, которое спасло бы их от полного отчаяния. Этого умения не могли дать ни стоическая философия, ни школа Эпикура, во-первых, потому, что это были философские системы, рассчитанные, следовательно, не на рядовое сознание, а, во-вторых, потому, что образ жизни их приверженцев вызывал недоверие к учению этих школ. Для того чтобы дать утешение, нужно было заменить не утраченную философию, а утраченную религию. Утешение должно было выступить именно в религиозной форме, как и все то, что должно было захватывать массы...».

Новая религия вытеснила прежних языческих богов, овладела сознанием масс и изменила отношение к «душе» и «телу» человека. Можно даже указать на крутой поворот от «космической телесности» греков к уничижению человеческой плоти, к сокрытию ее под темными одеждами средневековой культуры. Фактически человеческое тело, телесность

перестали быть открытыми объектами публичного состязания. Субъект (индивид) погрузился как бы в объект самого себя, столкнувшись с проблемой, сформулированной Блаженным Августином, – «или любовь к Богу до презрения к себе; или любовь к себе до презрения к Богу». Но второе было исключено, ибо догмат веры гласил: человек – раб Божий, взамен раба у господина. Таким образом, человеку предоставлялась как бы духовная свобода от всего мирского, от соблазнов плоти, наущаемых Сатаной. Этот теологический и житейский (утилитарно-предметный) дуализм распространился на понимание природы, общества и человека, на поиск истины бытия.

Культурным феноменом Средневековья станет схоластика как обращение к формальной логике на фоне теократизма. Наиболее яркие представители схоластики: Пьер Абеляр, Сигер Брабантский, Фома Аквинский, Уильям Оккам. Схоластика обозначила противоположность двух миров: божественного и мирского, святого и греховного.

В условиях средневековья сформировалась феодальная ответственность с традиционным натуральным хозяйством, с классами феодалов и крестьянства. В то же время развитие городов привело к развитию ремесел и торговли, что повлияло на возникновение новых городских форм культуры и образования. Наметилось расслоение культуры на элитарную (королевско-сеньориальную и рыцарскую), бюргерско-мещанскую и народную, «низовую», по определению М. Бахтина.

В Средние века спорт не был столь ярко выраженным публичным занятием, как в античности. Следует выделить рождение сугубо рафинированных видов физических занятий, обусловленных служением королю и исполнением кодекса феодально-аристократической чести. Таковым является рыцарство с его турнирами, подвигами и любовью – к «прекрасной даме». Дуэльные схватки на шпагах, рапирах и в последствии на пистолетах – это свидетельство элитарной выучки и оторванности эстетических идеалов от физического труда, что заповедовано классу низших – «трудиться в поте лица своего», срачивая свое человеческое тело с обрабатываемой землей, с орудиями и средствами возделывания земли. И физическая сила преимущественно была у тех, кто предан был любви к земле не меньше, чем любви к Богу. А вообще это соединилось в народном идеале «прожить без греха» – с трудом и с Богом.

С нашей точки зрения, в крестьянской культуре, в ее фольклорном сознании, возник феномен соревнования сил природы и сил человека, отраженных в эпическом повествовании о богатырях-силачах, об умельцах, умных и ловких. У всех народов, прошедших генезис земледельческой культуры, развивались многообразные игры, как предтечи будущих спортивных соревнований. Поднятие тяжестей, метание на дальность орудий труда, «перетягивание», «стенка на стенку», «кулачные бои» (как в России), прыжки через канавы и изгороди, умственные игры на загадки и разгадки – все это и многое другое убеждает в первородности физических сил в человеке, онтологически представленных во времени и пространстве (место, времена года, скорость, длина и высота, народная молва о героях и пр.). В культуре русского Средневековья, к примеру, существовала «народная школа» физической подготовки к воинскому делу, потому что при необходимости набора в княжескую дружину или в народное ополчение защитники родной земли, отечества оказывались подготовленными к ведению боя. Онтологическая склонность человека к движению, преодолению усредненной нормы, историческое стремление к подвигу и к совершенству в ограниченном бытии закладывала основы будущего рационалистического подхода к человеческому телу, к метафизическому пониманию «отдельной души» и «обособленного индивидуального тела». Противоречие между общим и единичным, между сущим и должным, не разрешенное в антиномиях античности, сказалось и в условиях Средневековья. Существенным для эпохи «темного царства» является сословное разделение людей, их вассальная зависимость, общественный иерархический статус, отраженные как во внешнем (королевско-феодальная праздность, роскошь; богатство церкви; скромность горожанина и бедность крестьянина), так и во внутреннем (убежденность в избранничестве одних и обреченной подчиненности других). Этот сословный статус влиял и на отношение к человеческому телу: в одних случаях его холили, ограждали от труда, в других – как раз угнетали трудом до изнеможения. Поэтому феодалу – верховая езда, конные прогулки и скачки на забаву, а крестьянину – грубые

сельские игры, в которых фактически никогда не использовались лошади, утомленные повседневным трудом, как и их хозяева.

Средневековая сословная иерархия держала людей на социальных местах и функциях и была теологизированной и требовала беспрекословного подчинения вере в Бога, в церковь, в короля и в феодала-крепостника. Как считал Т. Веблен в сочинении «Теория праздного класса», «из всех презренных созданий самым праздным является человек, который притворяется, что он жрец бога, а сам является жрецом собственных благ и честолюбивых устремлений». Антропоморфический культ жречества был в первых средневековых университетах (самый престижный факультет в них был теологическим), и в алхимии (в знатоках «философского камня» и «эликсира жизни»), и в католической архитектуре (с изможденным скульптурным телом жертвенного Христа), и в искусстве.

Искусство Средневековья, с его теологизированными канонами, пожалуй, затмило (на официальном уровне) спортивную соревновательность, ибо, в сравнении с поиском «идеи» античным человеком, средневековый человек не соревновался с богами, тем более с единым Богом ни в уме, ни в силе. Этот богоборческий вызов будет сделан в культуре Возрождения и Просвещения всего христианского мира.

Гуманисты эпохи Возрождения переосмыслили философию человека, государства и религии. Они продекларировали, что человек обладает самоценностью, творческой самостоятельностью, что человек прекрасен и возвышен как духовно, так и телесно, что он обладает достоинством, и его разум и мысли свободны.

Полноту «жизненных ощущений» (Л. Ваала), «подчиненность моральным принципам» (Н. Макиавелли), «врожденная доброта» (Д. Кардано), «разумное, идеальное устройство» (Т. Мор, Т. Мюнцер, Т. Кампанелла) пытались преодолеть с помощью рассудочной рефлексии и целесообразности, разорвать теологическую оболочку вокруг человека, освободить тело и душу для божественной красоты и вдохновенной жизни. Основным методом высвобождения человека из оков теологии было выбрано искусство и, в особенности, его пластические, наглядные формы: архитектура, скульптура, живопись. Да и литература обратилась к чувственному миру человека – к соматической культуре.

Мастера Возрожденческой культуры не копировали образцы античного искусства и философии, но использовали и интерпретировали античность в качестве метода изучения человека, его тела, поэтому увлеклись анатомией и медициной, техническим конструированием (Леонардо да Винчи, Микеланджело).

Возрождение восстановило интерес к проблеме физического воспитания человека: это нашло место в трудах итальянских педагогов XIV–XV вв. Педро Вергио, Иохима Камерариуса, Кнея Пикколомини и др. Появляется трактат Доменико де Феррари об искусстве танца, в котором анализируется выразительность движения.

В 1407–1422 гг. в Падуе работала школа телесных упражнений. Примерно в это же время Гуарино де Верона вводит в одной из школ методы физического воспитания, повторяющие формы античной агонистики. Во Франции Ф. Рабле и М. Монтень способствовали формированию и укреплению в общественном сознании ценности гармонического развития человека. В Англии Томас Элион и Ричард Малькастем выступили пионерами физического воспитания в школе, толкуя его как участие в потребности культурных благ. В Чехии Ян Коменски включает физическое воспитание в школьное обучение.

Однако широко развитой педагогики и школы физического воспитания, а также открытой состязательности, не сложилось. Заслуга эпохи Возрождения, его универсальных мыслителей в другом – в порождении идеи гуманизма, в легитимности «телесной субстанции». В обращении к науке о человеке и сознании этой науки, делающей шаг от «я не знаю и не посчитаю, откуда я пришел сюда, в эту смертную жизнь или жизненную смерть, откуда, говорю, я пришел сюда» – в «Исповеди» Августина до «спускаясь по лестнице природы», мы обнаруживаем двойную субстанцию – одну духовную, другую телесную, но в последнем счете и та, и другая сведутся к одному корню – в «Диалогах» Д. Бруно.

Таким образом, диалектика «души и тела», бога и человека, науки и гуманизма исторически эволюционирует от политеизма в античности, до монотеизма в христианстве и до выработки

гуманистического, хотя и метафизического, и даже утопического проекта, но все более социализированного существования человека в «предлагаемых обстоятельствах» – в классовых противоположностях и в духовно-религиозных универсалиях, подтягиваемых субъективным сомнением и самомнением.

Возникновение физических упражнений у восточных славян было обусловлено теми же причинами, что и во всем мире в целом. Олицетворением гармонично развитой личности являются в России образы былинного богатыря Никиты Кожемяки, Ильи Муромца, Добрыни Никитича, Алеши Поповича и др. Былинные сюжеты мы встречаем в работах выдающихся личностей России: М. В. Ломоносова, Н. М. Карамзина, А. С. Пушкина, А. П. Бородин, Н. К. Рериха, В. М. Васнецова и др. В феодальной России физическая культура была представлена в народной форме: национальная борьба, кулачные бои, военная подготовка казачества, национальные игры и развлечения. Развивались прогрессивные идеи воспитания, в том числе и физического, среди крестьянства (Н. И. Новиков, А. Н. Радищев, А. Я. Полenov). В XVII в. В России появляется первая книга, посвященная светскому воспитанию детей – «Гражданство обычаев детских», сыгравшая значительную роль в последующем развитии физического воспитания в стране и его естественнонаучных основ.

Говоря о роли спорта в период Нового времени и Просвещения следует отметить, что со сменой феодализма капитализмом, с последовавшей десакрализацией и секуляризацией, с утверждением светских форм государственности, с отделением школы (образования) от церкви освобождается и тело человека от «божественного происхождения», оно становится социализированным объектом с «гигиеной» разума и чувственности, и диагностикой культуры здоровья, с феноменальностью физического саморазвития, с индивидуализмом и коллективизмом в демонстрации силы, с презентацией «внешнего» и репрезентацией «внутреннего», образа и прообраза природы в самом себе и в социокультурном пространстве.

Буржуазная десакрализация власти и секуляризация мирской жизни изменили и философию «человеческого» в человеке, рационально обосновали гедонизм телесности, парадигму прогресса как «развивающихся потребностей в развивающемся человеке», что тождественно и пониманию частной собственности, как обладанию вещным богатством – движимым и недвижимым.

При переходе от феодализма к буржуазному обществу, в период первоначального накопления капитала и в последующие стадии капитализма необходимо указать на две тенденции в развитии человека, как социально-культурного «субъекта», на новые формы «физического» в его социальности, на становление спортивного состязания в современном понимании. Во-первых, в буржуазном обществе окончательно складывается система секулярной культуры. Но это не свидетельствует о полном устранении религии, форм благочестия, обрядности, поклонения трансцендентальным и материальным силам. Нельзя не согласиться с американским социологом-экономистом Т. Вебленом, который определил секулярную культуру как «денежную культуру» и усмотрел трансформацию антропоморфического культа в сторону «демонстративного расточительства», ярким подтверждением которого окажется именно спорт. Т. Веблен продолжил, конечно, в новых условиях взгляды Д. Локка и Г. Гоббса на «естественного» человека, природные инстинкты которого неустранимы в любой социальной системе. Эти «естественные качества» человека только моделируются и оформляются в «общественный договор». В естественном состоянии господствуют законы природы; тем не менее «состояние полной свободы» не означает «состояния своеволия». Закон природы требует «сохранения всего человечества», и по этому закону люди подчиняются, даже находясь в естественном состоянии, «Рост народонаселения и скота, ограниченные размеры земли и возникновение денег привели к тому, что «некоторые сообщества установили границы своих отдельных территорий и посредством созданных ими законов упорядочили владения частных лиц в своем обществе и, таким образом, путем договора и соглашения утвердили собственность, начало которой положили труд и усердие».

И «Гоббсова проблема» («война всех против всех») и «договорная упорядоченность» по Локку, оставляют в силе то, что Т. Веблен назвал «хищничеством» в буржуазном обществе, поддержанном протестантизмом, который, в свою очередь явился на рубеже зрелого

Средневековья ответом на вызов нового класса. Т. Веблен пишет: «Человеческая натура варвара, в которой преобладает хищнический инстинкт и анимистическая точка зрения, склонна к благочестию, и к спорту. Хищнический склад ума включает в себя подчеркнутое чувство личного достоинства и твердое представление о положении индивидов по отношению друг к другу. Структура общества, в котором хищнический склад ума стал господствующим фактором при формировании институтов, является системой, основанной на статусе. Норма, пронизывающая хищнический жизненный уклад, – это отношения вышестоящих и нижестоящих, знатных и низких, господствующих и подчиненных лиц и социальных групп, отношение хозяина и раба. Антропоморфические культы передавались из поколения в поколение, начиная с той, хищнической, стадии развития производства и сформировались по той же схеме экономического разделения – разделение на потребителя и производителя – и их пронизывает тот же доминирующий принцип господства и подчинения. Эти культы приписывают их божествам образ мысли, соответствующий той стадии экономического разделения, на которой эти культуры приняли определенную форму. Антропоморфическое божество, как понимается, является щепетильным во всех вопросах первенства и склонно к утверждению своего господства и деспотическому проявлению власти – привычному применению силы в качестве окончательного вершителя судеб».

По Веблену получается, что «антропоморфическое божество» вечно среди людей. Только в буржуазном обществе это «божество» снижается с трансцендентальных высот на уровень вещно-денежного потребительского богатства. В сравнении с Д. Локком и Т. Гоббсом и другими мыслителями XVII–XVIII вв. Т. Веблен более материалист, он указывает на экономическую детерминацию «божества». И с ним нельзя не согласиться, потому что всякое религиозное верование имеет человеческую подоснову.

Для нашего исследования важна именно та точка зрения Т. Веблена, согласно которой экономическая детерминанта обуславливает развитие и спорта – в неизмеримо большей степени, чем в античные и средневековые времена. В буржуазном обществе спорт становится «обслуживающим» праздный класс: «Пагубное влияние праздного класса распространяется на спорт. В буржуазном обществе футбол имеет такое же отношение к физической культуре, как бой быков к сельскому хозяйству».

Заслуга Т. Веблена в том, что он увидел тенденцию к «самодавению спорта», к обособлению его от других сфер человеческой деятельности. В XX в. эта тенденция превратилась в мировое социально-культурное явление.

Во-первых, мы отметили адекватную обществу секулярную культуру. А во-вторых, необходимо сказать, что адекватным потребностям человека в этой культуре стал и спорт, и что «средний класс» предстал его основным потребителем и производителем. Буржуазная демократия смешала все спортивные формы: аристократические (к примеру, тросточка в руке господина и гольф), варварские (или силовые), элитарные (к примеру, шахматы), массово-игровые и др. Массовость – основной показатель физической культуры и спорта в индустриальную и постиндустриальную эпоху, то, что именуется «массовой культурой». В единстве с массовостью обособляется профессионализм в спорте как социальный корпоративный институт XX–XXI вв.

Представляет интерес точка зрения Т. Веблена на историческое происхождение спорта, определенный как «инстинкт мастерства», т. е. та же самая «теория естественных инстинктов», порождающих и «хищническое соперничество». Из какого источника появляется это «мастерство» или чем оно детерминируется, Т. Веблен не объясняет. Метафизический стандарт теоретизирования волей-неволей объявляет «инстинкт мастерства» врожденным качеством человека, априорно принимаемым за «начало начал». Но с диалектико-материалистических позиций человек есть биосоциальное существо и, следовательно, надо рассмотреть, как «биологическое» («физическое», «телесное») превращается и в «социальное», в единство «тела» и «души», как социально-культурного явления.

На основании вышесказанного сделаем следующие выводы:

1) в условиях Средневековья, в феодальном обществе, христиански теологизированном, происходит социальное расслоение, порождающее рафинированные «физические занятия»

господствующего класса – с одной стороны и народно-игровые – с другой, а также наметившееся бюргерское (городское) «свободное время», в рамках которого возникают элементы будущего спорта;

2) философия Возрождения, гуманизм этой эпохи возвращают человеку как субъекту культуры, его «тело», гуманизируют «телесное», разрабатывают утопии человеческого совершенства, царства «по законам красоты», в том числе за счет физического воспитания;

3) в буржуазном индустриализованном обществе, в условиях десакрализации и секуляризации, особенно со второй половиной XIX в. спорт впервые в истории становится самостоятельным социально-культурным явлением;

4) в социально-философском плане и во времена античности, и в Новое время, вплоть до XX в. не сложилась логически непротиворечивая система взглядов на генезис спорта и его социально-культурную роль в обществе, в «философии спорта» довели идеалистические, метафизические, позитивистские идеи о «естественных инстинктах» человека [1–2].

Библиографические ссылки

1. Спорт, духовные ценности, культура : сб. / сост. В. В. Кузин, В. И. Столяров, Н. Н. Чесноков. М. : Гуманит. центр «СпАрт» РГАФК, 1997. Вып. 1–5.

2. Ямщиков Ю. Н. Спорт как социально-культурное явление : автореф. дис. ... канд. филос. наук. Красноярск, 2010.

© Ямщиков Ю. Н., Перевозчикова Д. А., 2012

Ю. Н. Ямщиков, Д. А. Перевозчикова

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

СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СПОРТА В ДРЕВНЕМ МИРЕ

Раскрыта диалектика «тела» и «души», мифологизация природной и человеческой силы в античной культуре. Проанализирована деятельность спортивно-педагогических школ (атлетические и мусические гимнасии, эфебии). Показано, что одной из основных идей «осевого времени» была обоснована необходимость агонистики – состязательности граждан древнегреческого мира.

Ключевые слова: ритуалистика, телесность, сила, душа, тварное, нетварное, гимнасии, эфебии.

The dialectics of “body” and “soul”, a mythologization of natural and human power in ancient art is opened. Activity of sports and pedagogical schools (athletic and musichesky gimnasiya, epebe) is analysed. It is shown that one of the main ideas “axial time” has proved need of an agonistics – competitivenesses of citizens of the Ancient Greek world.

Keywords: ritualistika, a corporality, force, soul, tvarny, netvarny, gymnasium, epebe.

Вопрос об историческом возникновении спорта остается дискуссионным, как в плане его социально-философского анализа, так и в конкретно-историческом отношении.

Исторические факты внимания человека к собственному телу, к занятиям «самим собой» можно наблюдать в самых древних человеческих общностях. Они были детерминированы

половыми, возрастными факторами, функциональными обязанностями людей в системе разделения труда. Для истории всех народов и культур характерны ритуалистика и обрядность, например, инициация: посвящение юношей во взрослых. С древнейших времен в человеке подчеркивалась и ценилась физическая сила, сравниваемая с природными силами. Подражательный, сравнительный образ человеческой силы, отражающий прообраз природы, запечатлен в материально-духовных памятниках культуры: в наскальных рисунках, в каменных изваяниях, в татуированных атрибутах, в магии, в амулетах (индивидуализируемых знаках отличия «родства» с природой) и даже в первобытной татуировке на теле человека. На ранних стадиях человеческого становления, как раз и видно, что всему телесному придавалось функциональное назначение, выраженное в символах и знаках первобытной культуры. На этом основании можно поставить вопрос об осознании материальной (телесной) силы человека и ее применения в общинных созидательных отношениях. Категория силы, известная в человеческом прогрессе в качестве «лошадиной силы», применимой даже к машинной технике, может интерпретироваться как стихийное явление природы и как человеческое измерение в процессе конкретно-исторической социализации, ибо всякая игра, начиная с детского возраста, свидетельствует о «потехе на час» и о деле в историческом месте и пространстве.

Физическая сила (динамика телесности) и ее магическое оформление на ранних стадиях человеческого развития преподносят опыт символического культа телесности, морфологию физического в человеке, вступившего в «игру» социальных отношений, сначала стихийно (в ритуальных действиях), а потом все более осознанно и дифференцированно в отношении Homo Sapiens с природой и подобными себе.

Самый древний период в истории именуется языческим, периодом первичной вербализации, бинарности понятий, в том числе «сильный» и «слабый», «живой» и «мертвый», «свой» и «чужой», как отражение родовых и видовых признаков антропоса.

Диалектика сущности и явления, общего, особенного и единичного, взаимодействия и противоречия просматривается в языческом периоде культуры и в форме физической силы, но признавать эту силу за «спорт» вряд ли научно. Первобытная физическая культура в древности являлась общинно-функциональной, но не самодовлела, как «демонстрационное расточительство».

Архаическая культура стала отражением предметно-культового понимания «телесности» и «силы» человека, его пуповинной связи с природой. На эмпирическом уровне закрепились первые социальные взаимодействия между индивидом и общностью, как родовидовые отношения между «телом» и «душой», их продолжением в «царстве мертвых». Археология свидетельствует, что при захоронении умерших отправляли вместе с ними на «тот свет» их бытовые предметы, пищу, а также орудия труда и оружие первобытных сражений. Нередко оказывались в их захоронениях и животные, особенно лошади, использование которых при жизни умножало физические возможности человека. В этих фактах отражается единство субъекта человеческой силы и объекта силы в самой природе.

Складывается политеизм многозначных сил человека и природы, подметим и их служебную, утилитарную социальность: функциональное распределение обязанностей между членами общности, мужчинами и женщинами, носителями естественной телесности и силы, но символически осознаваемые в качестве оснований самой жизни, ее хищнических инстинктов. Возникал антропоморфический культ силы, как источник последующего исторического накопления общинной энергии, возможностей для приумножения рода, для закрепления анимистической традиции, как первой формы социальной памяти.

Рабовладельческое общество, его полисная культура (на примере античного мира) расширили и углубили понимание человека и природы, диалектику «души и тела», теорию и практику «движения» во времени и в пространстве, «гармонии прекрасных тел», в единстве людей и богов, ставших, идеалами мифологической культуры.

Сократовская интеллектуальная провокация «я знаю только то, что ничего не знаю» мобилизовала древнегреческий мир, по выражению А. Ф. Лосева, на исследование «судьбы тела» и «судьбы души». Древние философы разработали вопрос о связи души и тела довольно подробно. Они обозначили еще и проблему личности. «Для Аристотеля душа, или личность,

представляет собой форму, действительность или функцию тела; душа – неотъемлемый спутник тела, мало того, она есть самая жизнь тела. Душа для тела, говорил он, – это то же самое, что зрение для глаза и способность рубить – для топора. Тело и душа – вместе, однако они и отдельны друг от друга, как воск и отпечаток на нем». Ученик Сократа Платон утверждал, что «участь философов в том и состоит, чтобы отрешать и отделять душу от тела». Платон обосновал «мир идей», «мир хаоса» и «мир становления». Эти философские концепции наметили движение от физического к «умному», противоречие между телесным и духовным, нетварное происхождение «божественных энергий», проникновение нетварного в тварное.

Эмпирический опыт «тварного» и «нетварного» в древнегреческой культуре, впервые обозначившей категории: «физического воспитания», «спорта», «состязания», «соперничества», мифологической героизации человеческой силы, представлен в большом количестве произведений философии, искусства, в практике педагогических школ: гимнасий и эфебий.

Мифы Древней Греции, эпические сочинения великого Гомера являются и энциклопедией жизни того периода, и источником философских идей о «телесности» космоса и человека, о предназначении физического воспитания в единстве со служением полисному государству. Примером могут служить мифы и легенды о Трое, доблестные деяния Ахилла. Его воспитание не сводилось к физической подготовке, которая была необходима ему в сражениях, но включала в себя также музыку и ораторское мастерство, потому что, как указывает его учитель Фоникид, Ахилл имел мужество не только говорить, но и действовать, знал ораторское искусство, выражающее духовную и интеллектуальную культуру, и в совершенстве владел всеми видами военного искусства, которое составляет вершину физической культуры. Эта система воспитания Ахилла в различных вариациях выступала как модель на протяжении всей античной эры, ибо Гомер, как сказал Платон в «Государстве», был мастером Эллады. Наряду с идеализацией силы при жизни древние греки задумывались о бессмертии тела, о том, чтобы своих героев сохранить в великом потустороннем царстве. Тот же Платон даже требовал убрать у Гомера строчки, в которых «тень Ахилла» говорит странствующему Одиссею, что лучше «служба у бедного пахаря», чем царствование «над бездушными мертвыми». Для Гомера и других древних греков «бессмертие... сохраняло свое чистое и первоначальное значение отсутствия смерти. Для них, поэтому, быть бессмертными означало не умирать, продолжать жить, как боги, которые одни были «бессмертными». Однако обычные смертные... оставляют после себя, когда они уходят из этого мира, весьма ощутимые, но, без всякого сомнения, совершенно мертвые тела. И этот неопровержимый факт с незапамятных времен ставит теоретиков будущей жизни перед самыми ужасными затруднениями и сложностями».

Для древней мифологии и философии характерно стремление к соединению образа человека с образами природы, с ее высшими трансцендентальными силами, что обозначилось, как двойственность «духовного» и «телесного». Ярким примером этого противостояния является образ кентавра – соединение в одном теле силы, мощи, природного совершенства тела животного и духовной «головной» силы человека.

Древнегреческую кентавристику можно использовать в какой-то степени как рефлексивную методологию в осознании сущности физической культуры и спорта в античности, что повлияет и на всю последующую философию спорта в мире. Соединение человека, его духа и силы с материальными (живыми и не живыми) объектами природы, с искусственными предметами самого человека и порождает систему культуры, как «вторую природу». И спорт состоит из человека и «снарядов», применяемых в спорте, как соединение природного (биологического) и «искусственного» (социального).

В истории мифологической культуры Греции обозначилось и классовое, открыто социализированное занятие физическим воспитанием и спортом. Герои «Илиады» – участники этих состязаний показывают великолепное владение оружием, они проворны и ловки в борьбе, стремительны в беге, прекрасно управляют лошадьми. Но они соревнуются в тех видах деятельности, которые имеют для них жизненно необходимое значение – в военном искусстве, в привилегированных дисциплинах. Ведущим мотивом здесь является стремление быть

первым, лучшим, наиболее готовым к своему воинскому делу, к исполнению роли, предопределенной «судьбой» – наследственным рождением, правами свободного человека демократического полиса.

В этих условиях спорт – сфера деятельности весьма узкого круга людей. Ею занимаются только аристократы, воины, ведущие свой род от богов и героев. Их главная цель – богатство и честь, и достигается эта цель в битвах и состязаниях.

Поэтому спорт выступает как модель воинской жизни, битвы, как школа полисной этики. Высоко ценится красота человека: телосложение, функциональное движение, а также красота оружия, которое одновременно является и спортивным снарядом. В общем, здесь красота сопрягается с полезностью, со службой себе, как государству и государству как себе.

Если утилитарно-служебное предназначение физического воспитания и спорта в политической системе античности принять за тезис, то антитезисом может быть опять же гомеровское сочинение – «Одиссея». Игры, устроенные в честь Одиссея царем феаков Алкиноом, лишены всякой утилитарности. Они устраиваются исключительно ради удовольствия жителей острова, имеют характер праздника, а не смотра и контроля. И участники, и зрители, пришедшие на праздник, наслаждаются красотой человеческого совершенства. Наградой в этих состязаниях служит сама возможность в них участвовать, показать себя, свое искусство. Цель состязаний – в них самих, а ведущий мотив – общественное одобрение красоты и совершенства. Здесь и набор соревновательных дисциплин совсем иной. Если в мемориале Патрокла то были военные искусства, то у феакийцев уже нет борьбы, колесниц, но зато важны соревнования в танцах и пении.

Итак, если в «Илиаде» спорт это школа подготовки к жизни, по преимуществу военной, то в «Одиссее» это школа аполлонической культуры, освоения традиций, связанных с культурами богов, празднества и совершенства Диониса и Аполлона, в противовес богам войны и земледелия. Последнее удел рабов, людей «не благородных», отчужденных от демократической политики. И только управление рабами в земледелии достойно аристократов, которых тоже обучали этому «искусству».

В V и IV вв. до н. э., на вершине «осевого времени», так обозначенного немецким философом К. Ясперсом, в процессе социальной эволюции изменяются и взгляды на роль спорта в полисах. Сами занятия спортом приобретают характер заработка. Цель физического совершенствования уступает место выступлению за деньги.

Агонистика, как общая теория соревнования, вырождается в зрелище со всеми сопутствующими ему чертами обмана, иллюзионизмом, подменами и подставками, тайными договорками и т. п. Главной целью стал результат, и резко упало этическое и эстетическое содержание спорта.

В исследуемый период имеет место и скептическая оценка спорта и его результатов. Так, Ксенофан сетует, что победы на Играх ценятся выше интеллектуальных талантов.

Еврипид (V в. до н. э.), сам бывший победителем в Панафинейских играх, замечает в «Антолике»: «По всей Элладе есть бесчисленное множество гнойников, но нет ничего более злостного, чем род атлетов».

Аристотель высказывался в том духе, что утомительное и одностороннее развитие тела деятельностью, за которую платят и которая требует крайних усилий, недостойна свободного человека. Он считал гимнастику более ценной, чем агонистику, и высказывался за то, чтобы умерить культ атлетизма. Платон, первоначально наиболее высоко ставивший ценности физического совершенства и спорта, в конце своей жизни изменил взгляды в пользу зрелищности соревнований.

Обращаясь к идеалу совершенного человека античности, обычно ссылаются на образы скульптора Поликлета, особенно на его «Канон». Но уже в творчестве Лисиппа и Праксителя (IV в. до н. э.) тип атлета заметно меняется. Например, такие широко известные образцы их творчества как «Гермес» и «Апоксимен» представляют людей, похожих скорее на обычных граждан с площади, чем на героев ристалищ.

Изучая древнегреческий опыт становления физического воспитания и спорта, эволюцию взглядов мыслителей на эти явления, необходимо отметить, что в полисной системе

культуры существовала достаточно развернутая и социально детерминированная педагогика телесности человека, его физического движения во времени и пространстве. Согласно этой педагогике, природные данные в человеке усиливались с помощью физического воспитания по формуле: «гимнастика – для тела», «музыка – для души» и одновременно как учение о «доброй природе» человека, заложенной в философии Сократа. Его наследники Платон и Аристотель пытались определить некий идеальный образ совершенного человека полисного государства, сочетающего в себе воинскую доблесть, гражданскую честь, красивое тело и благородную душу.

Педагогическая система, созданная в Древней Греции, готовила человека с детских лет к исполнению социальных функций в полисном государстве и заложила, по сути, основы всей последующей европейской педагогики. В эллинском мире семейное воспитание и государственное воспитание рассматривалось и строилось в единстве «души и тела». И Спартанская система воспитания наподобие военной общины (с возрастным делением мужской молодежи в форме агон), и просветительская практика Афин в V–IV вв. с мусическими и гимнастическими школами, и гимнасии, и эфебии, как государственные военные организации, педагогические воззрения Сократа, Платона, Аристотеля и их философские школы – все это можно назвать историческим переломным временем (или «осевым», по Ясперу) в понимании человека, его физической телесности и социально – культурной практики.

Даже с современных позиций нельзя не оценить положительного рассуждения, например, об образовании и его составляющей – воспитании. В «Законах» Платон утверждает: «В нашем рассуждении мы... подразумеваем... то, что с детства ведет к добродетели, заставляя человека страстно желать и стремиться стать совершенным гражданином, умеющим справедливо подчиняться или властвовать... Воспитание же, имеющее своим предметом и целью деньги, могущество или какое-нибудь иное искусство, лишённое разума и справедливости, низко и неблагодарно, да и вовсе недостойно носить это имя». Именно греки оставили в наследство всему миру изречение «в здоровом теле и дух здоровый».

Важна также мысль в этой культуре об однородности природы мужчины и женщины, которые разнятся лишь в силе. В полисной практике готовились к воинским обязанностям даже женщины и дети. На празднике богини Артемиды подростки в возрасте 14 лет впервые получали право ношения оружия. Воспитание исключало в юношах «нежность», прививало выносливость, мужество, призывало к подвигу. «Единая наука» стремилась иметь дело с прекрасными телами и с вседневной красотой. Но «всякая душа снашивает много тел, в особенности если живет много лет; тело ведь изнашивается и отмирает еще при жизни человека, и, стало быть, душа непрерывно ищет нового, заменяя сношенное» – так мыслит Платон в «Федоне», развивая взгляды на тело человека, как на «вещь» идеально организованного чувственного Космоса.

Аристотель, как и Платон, придерживался общегосударственной точки зрения на роль и значение физического воспитания человека, признавая противоположность между свободнорожденными и рабами, проводя отделение труда умственного от труда физического. Аристотель тоже считал, что гимнастика служит к укреплению здоровья и развитию физических сил. Но, в отличие от Платона, Аристотель уже более критически оценивал физические упражнения, уклон к атлетике и практицизму в сфере обучения гимнастике. В отношении детей подобное увлечение, по мнению Аристотеля, калечит фигуру детей и мешает их естественному росту.

Философ сравнивает систему воспитания в Спарте с другими греческими педагогиками и отличает, что «сами спартанцы, ревностно занимаясь тяжелыми упражнениями, превосходили всех прочих греков только потому, что эти упражнения находились у греков в пренебрежении. Теперь же их превосходят те, кто в гимнастике ценит не труд и упражнение само по себе, но прекрасное ...», «... в воспитании первую роль должно играть прекрасное, а не дико-животное», «физическое напряжение препятствует развитию интеллектуальных сил, напряжение интеллектуальное – физических».

Очевидна диалектика противоположностей («физического» и «умственного») у Аристотеля и Платона, но первый не признавал платоновских взглядов на существование «идей»

отдельно от «вещей». Сходились же оба философа на том, что «прекрасное» не есть нечто наглядно «красивое», а космически совершенное: соответствие, мера, соразмерность, лад, строй, гармония. В итоге эта философия утверждает, что человек есть подражание Космосу. И можно согласиться с А. Ф. Лосевым, указывающим на «космополитическую социологию» философов Греции, признававших неизменную сущность в изменении своих состояний. А целью изменений является «перевод в лучшее», что переносится и в педагогику воспитания человека и его телесности, признаваемой в качестве социальной ценности, онтологизированной в движении от физического к «умному».

Космогонические идеи античной философии о «гармонии сфер», о «совершенном» и «лучшем», дуализм этих представлений явятся в последующем основанием для формирования двух проектов науки: «космического» и «универсального» и методов философствования: диалектического и метафизического.

Обобщая древнегреческие философствования о «теле и душе», можно отрефлексировать спорт как социально-мифологизированное, духовно-телесное состязание полисного человека, определенного Силой и Судьбой в диалектическом синтезе «идеи» и «материи».

Античный мир представлен в истории не только полисной Грецией, но и рабовладельческим Римом, его имперским духом, обозначившим новые рубежи в развитии человека, породившим идеи, отличные от эллинизма, в том числе и к проблемам физического воспитания, спорта.

В римских школах не было духа гармонии, единства гимнастики и музыки, как в Греции. В грамматических школах вовсе отсутствовало занятие гимнастикой и музыкой. Не было этих занятий также в школах риторики и *ludus*. Один из государственных деятелей полководец Сципион Эмилиан (II в. до н. э.) утверждал, что пение – «позор для каждого свободного гражданина», «наше молодое поколение развращают, занимаясь с ним нечестивыми искусствами, его обучают пению, тогда как для наших предков оно являлось позором для каждого свободного гражданина... Со мной отправились в одну из подобных школ, и, призываю Геркулеса в свидетели, увидел там более пятисот мальчиков и девочек. В этой толпе был также – мне становится стыдно за Рим – сын одного кандидата на общественные почести, мальчик двенадцати лет, еще носящий на шее знак своего детского возраста (буллу). Он с бубном танцевал также непристойный танец, на какой не отважился бы даже самый порочный раб».

Увиденное названным полководцем не типично для римского общества, для культуры военизированного государства. В целом же отношение к покоренной военным завоеванием греческой культуре было противоречивым. Знаменитый ритор Цицерон, поэт-мыслитель Гораций благоговели перед греческим духовным наследием, но они же, как и Катон, критиковали греков за их педагогику «души» и «тела», презирали профессии физического труда, фактически оправдали социальное противостояние правящих и управляемых, более всего учили «искусству» управления рабами.

Что касается спорта, то на Марсовом поле, на левом берегу Тибра совершались военные и гимнастические занятия, игра в мяч, бегание взапуски и т. д. Но все эти состязания мало походили на греческие олимпийские игры. Эти занятия «тела» самодовлели, не будучи одухотворенными, культурно-педагогическими.

В отличие от греческих Олимпийских игр, состязания в римском Колизее, имевшем места на 70 тыс. зрителей, велись не за победную медаль, а за сохранение жизни одного из соперников – в гладиаторских боях на песочной арене, впитывающей кровь поверженных и умирающих. Превозносился культ непобедимого бойца-гладиатора. Погибали на аренах Колизея не только люди, но и животные, в основном хищники, добываемые и привозимые из Африки, что привело фактически к исчезновению на африканском севере слонов, львов и тигров. Например, во времена императора Трояна содержалось 11 тыс. животных, а за 119 дней кровавых колизейских «сражений» погибло 9 тыс. человек. Таким образом, насилие, кровавые побоища и милитаризованная гражданская свобода стали символом «гордого Рима», предвещавшим будущий закат империи. По сути, антропоморфический культ силы был тождественным зооморфизму.

Военное искусство тоже постигалось не в школах, а непосредственно в легионах. Воинское дело становилось сугубо утилитарным, как добывание богатства и пленения рабов – для обеспечения физического труда, для работы на сельскохозяйственных усадьбах и участках, принадлежащих аристократам – свободным гражданам «вечного Рима».

Риторы-философы Римской империи уделяли значительное внимание роли семьи, как ячейки государства, но само государство было равнодушно к гармонии семейного воспитания. Все это дает основание говорить об эклектическом характере римской культуры, о ее себялюбии в пирах и роскошествах, в увлечении зрелищами, в понижении нравственности, в вырождении философии «души» и «тела», в дуализме имперского величия и рабского положения плебса.

«Хлеба и зрелищ» – именно этот лозунг римской античности стал исторически знаменитым и характерным для великого государства, правители-императоры которого стравливали людей, как зверей, или и тех, и других, устраивая цирковые кровавые ристалища, специально организованные побоища на суше и воде среди «своих», особенно любимые императором Нероном. Процесс исторического упадка закономерно отразился в философии скептицизма, о чем свидетельствуют размышления «Наедине с собой» милосердного (относительно того времени) Марка Аврелия.

Однозначно отрицательно оценивать «философию спорта» в древнеримской культуре, конечно, не следует. Важно заметить, что римская философская рефлексия выразила кризисное состояние рабовладельческого общества, исчерпавшего свой социально-культурный потенциал на подневольном физическом труде, на утилитаризме потребностей, на узкой государственной функционализации «тела» и «телесности», отказывая им в «космическом совершенстве», как это было у греков. Патрицианские родословные феномены и полководческие таланты для завоевания варваров обслуживали волю к власти, как волю к смертоубийствам, но не как волю к самопожертвованию и к защите человеколюбивых идеалов. Идея Государства превысила Идею Человека, тело его стало функционально-потребительским: или для наслаждения, или для истязания. Небытие как наказание путем смерти за грехи при жизни, по Платону, римлян-аристократов не волновало. Эта проблема модернизируется с приходом христианства, которое воспримет и распадающийся от безверия Римский мир.

Таким образом, в контексте римского философствования представляется адекватным определение спорта как социально-развлекательного зрелища, подвергающего человека государственно-функциональному отчуждению, пограничному со смертельной опасностью и самой смертью – в соответствии с классовым положением.

На основании вышесказанного сделаем следующие выводы:

1) в условиях первобытного общества, синкретизма, анимизма и магии возникает понятие о «силе», как о природном явлении и в самом человеке. Физическую деятельность первобытных людей, даже на примере ритуальных танцев, нельзя считать «спортивным занятием», ибо «силовое» в тот период – общинная функция, обеспечивающая физическое продолжение рода;

2) в рабовладельческом обществе с мифологизированной культурой, с развитием антропоморфического культа, с формированием мировоззренческих антиномий («тело» и «душа»), философского дуализма («человек» и «природа»), социологического деления («господин» и «раб», «свободные» и «варвары») зарождается спорт как функционально-служебное и отчасти общественное занятие привилегированного класса, стремящегося к идеальному совершенству тела и души [1–2].

Библиографические ссылки

1. Спорт, духовные ценности, культура : сб. / сост. В. В. Кузин, В. И. Столяров, Н. Н. Чесноков. М. : Гуманит. центр «СпАрт» РГАФК, 1997. Вып. 1–5.
2. Ямщиков Ю. Н. Спорт как социально-культурное явление : автореф. дис. ... канд. филос. наук. Красноярск, 2010.

Ю. Н. Ямицков, Д. А. Перевозчикова
Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева, Россия, Красноярск

СПОРТ В ОБЩЕЙ СИСТЕМЕ КУЛЬТУРЫ

Рассмотрена интерпретация спорта в современных условиях, не сводимая к физической культуре, а также «пространство физической культуры» и «пространство спорта», вполне приемлемые для понимания на инструментальном и терминологическом уровне.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, соревнования, демонстрационность, сверхприродное, соматическое, культура, социальное явление.

Sports interpretation in the modern conditions, not reduced to physical culture, and also “space of physical culture” and “sports space”, quite accepted for understanding at tool and terminological level is considered.

Keywords: physical culture, sports, competitions, demonstrational, supernatural, somatic, culture, social phenomenon.

Соревнования включают существенную взаимосвязь временных отношений. Именно в них имеет место слияние пространственных и временных примет в осмысленном и конкретном целом. Поэтому соревнования выступают в роли «хронотопа» и являются системообразующим фактором пространства спорта.

В структуре социального подпространства в пространстве физической культуры присутствуют те же структурные компоненты, что и в пространстве спорта. И это не случайно, ведь до недавнего времени два этих социальных феномена воспринимались, исследовались, описывались и понимались как единое целое. Однако содержательные характеристики социогенных полей пространства физической культуры отличаются от «своих собратьев» в пространстве спорта. «Хронотопом» пространства физической культуры является физическая культура личности каждого «агента» и в целом всего общества. В рамках пространства физической культуры агентами физического подпространства являются все люди, вступающие в физкультурные отношения. Моторное поле физического подпространства представлено физическим воспитанием, физической рекреацией и физической адаптацией. В совокупности с физическими агентами моторное поле составляет содержание физического подпространства в пространстве физической культуры.

С данной позицией согласуется мнение и других авторов в том, что при определении объема понятия «физическая культура» следует опираться на методологический принцип – неразрывного единства биологического, психологического и социального в процессе освоения и совершенствования человеком ценностей физической культуры. Физическая культура в отличие от других сфер культуры соединяет эти компоненты в единое целое и является сферой их гармонизации, областью постоянно воспроизводимых противоречий между ними.

Определяя понятие профессиональная физическая деятельность, следует иметь в виду, что эта деятельность связана с освоением, совершенствованием, поддержанием и восстановлением ценностей и в других областях: физического воспитания, физической культуры и спорта, а также с деятельностью, носящей неспецифический, обеспечивающий характер: физкультурно-спортивной науки, отраслевого управления, подготовки и переподготовки кадров. Мы бы добавили к этому современное информационное обеспечение СМК и СМИ, спортивную журналистику и пр.

Подводя итог анализу физической культуры, мы считаем, что она включает в себя соматическую культуру и разворачивается, как явление и понятие в социогенезе, становится

в конкретно-исторической институционализации «неорганическим телом» человека в единстве с сознательно организованным, социокультурным пространством, побуждающим личность к духовно-физическому совершенству. Абсолютизировать противопоставление соматической культуры и физической культуры, как не сводимых противоположностей, не следует, но соматическое предшествует физической культуре.

Анализируя спорт как социальное явление следует отметить, что его философская рефлексия была заявлена П. де Кубертенем, основоположником идей олимпийского движения, автором множества книг, статей, докладов. П. де Кубертен верил в гуманистические идеалы спорта – в его возможности для гармоничного развития человека и мирной соревновательности среди людей.

Существенный вклад в философский анализ спорта внесли исследования Х. Ортега-и-Гассета, Т. Веблена, Й. Дюмазедье, П. Макинтоша, Г. Ленка.

В России основоположниками социально-философского анализа спорта были П. Ф. Лесгафт и А. В. Гориневский (20–30-е гг. XX в.). В советский период, когда спорт стал широким общественным явлением, данную проблематику разрабатывали П. С. Степовой, Н. И. Пономарев, А. А. Френкин. Особое значение приобрели логические и методологические исследования В. И. Столярова, социально-гуманитарные, этические и эстетические исследования спорта Н. Н. Визитея, Н. А. Пономарева, М. Я. Сарафа и др.

В конце XIX в. спорт расценивался как относительно самостоятельный образец культуры. В XX в. появилось разнообразие социальных интерпретаций спорта. Х. Ортега-и-Гассет и Й. Хейзинга предпочитали определение спорта как форму игровой деятельности, изначально присущей человеку: «Труду противоположен другой тип усилия, рождающийся не по долгу, а как свободный и щедрый порыв жизненной потенции: спорт».

Б. Малиновский рассматривал спорт как культурную реакцию на потребность человека в движении.

Х. Ленк определял спорт как культурный феномен, функционирующий на естественной биологической основе.

О. Шпенглер соотносил спорт с парадигмой цивилизации, а не культуры.

По мнению В. И. Столярова, основная задача философии спорта в том, чтобы, выйдя за пределы созерцания, фиксирования данных опыта в сфере спорта, выявить его предельные основания, т. е. раскрыть социальную культуру, социальный смысл и значение, фундаментальные принципы, идеалы, целевые установки. Место и роль в системе общечеловеческой культуры и т. д.

Одним из «предельных оснований», на что указывают многие исследования, выступает «соревновательная деятельность», по сути, агонистика. При этом отмечается, что «соревнование, состязательность» свойственны «природе человека» на протяжении всей его истории. Например, Н. Н. Визитей утверждает: соревнование является моментом любого акта человеческого самоопределения: «соревнование – это универсальное общественное отношение», проявляющееся в процессе межличностного взаимодействия. По его мнению, «соревновательность – неотъемлемый элемент бытия человеческой сущности, обязательный аспект любых человеческих взаимоотношений» и «любое человеческое качество, как качество человеческое, существует реально только в некотором сопоставлении (сравнительном, соревновательном) контексте, в пространстве я – другой».

Социологические и культурологические исследования показывают, что в различных социально-исторических условиях, в рамках различных культур соревновательность приобретает различные формы. Так, например, для греческой и всей западной культуры характерна позиция, выраженная в девизе: «Быть всегда впереди, быть лучше других», который отец Ахиллеса сформулировал для своего сына. Но есть культуры, где на первом плане совсем иные ценности. Об этом свидетельствуют, например, как отмечает М. Аллисон, эстафетные забеги у индейцев Амазонки, где никто не должен выиграть. Участники действуют на пределе своих сил, но в конце они должны одновременно и все вместе прийти к цели. Индейцы

навахо при игре в баскетбол и в другие спортивные игры не ориентированы на конкуренцию или агрессию. Они играют, пока не упадут от бессилия, но не допускают агрессивных действий, поскольку не охвачены стремлением победить противника. В первую очередь они борются сами с собой.

Известны и другие аналогичные факты. Так, например, жителям Андалузии пришлось отказаться от проведения соревнований по футболу между деревнями. Значение, придаваемое таким понятиям, как честь и позор, особая их ценность не позволяют андалузцам терпеть поражение в игре, не прибегая впоследствии к жестокой мести уже за пределами игрового поля. В Центральной Америке индейцы племени Таракумара проводят забеги на 200 миль по сильно пересеченной, гористой местности, руководствуясь религиозными и ритуальными соображениями. Однако в организованном одним ученым забеге, где в качестве приза победителям должны были вручать одеяла, т. е. предметы, представляющие для местных жителей большую материальную ценность, обе команды договорились прекратить бег на 75-й миле с тем, чтобы одеяла были поровну разделены между всеми участниками. Некоторые народности, например, канадские эскимосы, особое значение всегда придают взаимопомощи. На эту ценность в первую очередь и ориентированы их игры, а спортивные игры и другие виды спорта, распространенные, например, у канадцев и американцев, они встречают либо с отвращением, либо принимают лишь как форму развлечения (так, каждая подача, удар или обмен ударами при игре в волейбол сопровождается у них скорее смехом и шутками, нежели обычными возгласами, выражающими радость успеха или горечь поражения).

Жорж Эбер указывал на то, что «идея борьбы или продолжительного усилия составляет главную сущность спорта. Эта идея означает непереносимое стремление сделать больше или лучше того, что уже было сделано другим или самим действующим лицом, иначе говоря: улучшить, сравняться, превзойти или победить, смотря по тому, что является объектом усилия.

Вот несколько других примеров аналогичного понимания спорта.

«Соревнование предопределяет специфику спорта как особой сферы деятельности... сфера спорта специализированная социально-организованная система, которая образовалась вокруг соревнования (соревновательных проявлений)»; «Характерной особенностью спорта является то, что он не мыслим без соревнований и состязаний. Последние включены в самую его природу, внутренне присущи ему. Он утратил бы свой смысл, если бы не было соревнований»; «спорт – это особый вид общественного производства, который «производит» победителя, победу»; «спорт – это прежде всего соревнование... Спорт – соревновательная деятельность»; «спорт представляет собой деятельность, базовой (ядерной) сущностью которой являются спортивные соревнования» и т. д.

Однако крайне неоднозначно трактуется вопрос о том, какие именно соревнования являются «спортивными», относятся к спорту.

Иногда этот вопрос обходят и просто указывают, что спорт представляет собой соревновательную деятельность, смысл спорта состоит в том, чтобы обеспечить «организацию, функционирование и воспроизводство соревнований (как собственного содержательного и ценностного ядра». Тем самым в спорт включают практически все соревнования, т. е. любую соревновательную деятельность рассматривают как спортивную. По крайней мере не делают попытки отграничить каким-либо образом спортивные состязания от всех других.

Такая позиция весьма уязвима и приводит к значительным трудностям, поскольку при ее последовательной реализации к спорту приходится причислять не только такие соревнования (например, по футболу, волейболу и т. д.), которые традиционно рассматривают как спортивные, но и такие (например, производственные соревнования, художественные конкурсы, в карточной игре и даже военные сражения и уличные драки), отнесение которых к числу спортивных вызывает весьма серьезные возражения.

Поэтому чаще всего пытаются выделить какие-то особые признаки «спортивных» соревнований. К сожалению, часто эти признаки формулируются таким образом, что довольно трудно отграничить соревнования, связанные со спортом, от каких-то других соревнований.

Так, например, К. Л. Чернов важнейшим признаком спорта считает «превращение результатов соревнований в основной продукт поведения». По мнению Н. Н. Визитея, «характерной чертой спортивной деятельности является то, что соревновательная борьба в ней представлена в наиболее чистом виде». Конкретизируя это утверждение, он ссылается на то, что «спорт не может существовать без соревнования, и если спортивную деятельность лишить (в нашем воображении) соревновательного характера, то перед нами останется не полноценная человеческая деятельность, а бессмыслица (у футбольной команды или боксера «отняли» соперника) или просто некоторое движение как таковое, как физиологический в конечном счете акт». Именно этим, как считает Н. Н. Визитей, спортивные соревнования отличаются «от любого иного официального соревнования», «например, от конкурсных соревнований в сфере исполнительской художественной деятельности или от производственного социалистического соревнования: и здесь и там устранение соревновательной ситуации всегда составляет нам полноценную социальную деятельность (производственный труд, исполнительское творчество), которая вполне может существовать и часто существует без каких-либо официально организуемых соревнований».

Попытка оценить различные соревнования на основе таких оценок выявляет, однако, следующее. С одной стороны, устранение соревновательной ситуации в спорте не приводит к превращению соответствующей деятельности в «бессмыслицу» или простой «физиологический» акт. В этом случае она преобразуется в определенную несоревновательную деятельность, которая может выступать как игра, как средство физического воспитания, отдыха, развлечения и т. д. (например, игра с мячом в футболе, бег в легкой атлетике и т. д.). С другой стороны, все отмеченные выше признаки «спортивных» соревнований можно выявить в таких состязаниях, как военное сражение, уличная драка и т. п., отнесение которых к спорту весьма проблематично.

Некоторые исследователи рассматривают спорт как «социальный институт формирования культуры двигательной деятельности», как «современную форму культурной двигательной активности», как «исторически сложившуюся состязательную форму двигательной деятельности», «культуру двигательной деятельности, ориентированную на достижение высокой эффективности перемещения в пространстве». В соответствии с этим «спортивными» считаются именно соревнования в двигательной деятельности, т. е. такие, которые имеют своей целью выявление, сравнение, развитие и демонстрацию двигательных возможностей человека. В терминологическом плане такой вариант обозначения данных соревнований возможен, но вряд ли целесообразен, хотя бы потому, что из числа спортивных придется исключить такие соревнования, как шахматы, шашки и др., которые традиционно включаются в мир спорта.

Соревновательная деятельность связана и с такими явлениями и понятиями, как «массовый спорт» («спорт для всех») и «спорт высших достижений» («большой спорт», «рекорды»).

Для связи физической культуры и спорта в единое целое употребляется термин «физкультурно-спортивная деятельность», отражающая также формы организации управления в обществе и государстве. В зарубежных странах, в первую очередь там, где родилось слова «спорт», термин «физическая культура» фактически не употребляется. А это наводит на размышления о преобладании в философии спорта «передовых стран» категорий «борьба», «состязательность», адекватных индивидуалистическому типу общества.

М. Боген, характеризуя процесс возникновения спортивных соревнований, пишет: «В до-исторические времена спорта не было, но потребность выжить уже была. Выживание человека определялось его превосходством над другими. Выживает сильнейший. Более того, сильнейший обеспечивал выживание семьи, рода, племени. Сильнейшего уважали, почитали, обожествляли, о нем складывали легенды... Но право стать сильнейшим надо завоевать. Вначале это право завоевывалось в смертельных поединках, затем (чтобы не терять сильнейших) в поединках с особыми условиями, исключавшими гибель сражающихся, например,

с тупым оружием; затем в имитациях боевых, охотничьих и трудовых действий. Так возникли соревновательные упражнения, преимущество исполнения которых давало право называться сильнейшим».

В таких рассуждениях, традиционно продолжающих философию «естественного человека», «борьба всех против всех» и «каждого против каждого», обосновывается антропологическая концепция силы, отождествленная на единичном уровне со спортом как экзистенциальным актом. Можно согласиться только с тем, что человек (биосоциальное существо) имеет природное начало. Но биодвижение само по себе не имеет смысла. Вне культуры нет смысла движения – силы, состязания. Движение, как досоциальная форма материи, не приводит к творчеству. Спорт, таким образом, осуществляется в рамках определенного типа культуры, конкретно-исторической социализации, в диалогизации соревнования, в социально-коммуникативном взаимодействии. На этих «рубежах» и возникает собственно философия спорта, методологическая интерпретация категорий, концептуальное обоснование социальной роли спорта как феномена культуры.

И все-таки на когнитивном уровне необходимо сущностное определение спорта, которое бы не ограничивалось его атрибутивными свойствами, а позволяло бы отличать спорт от соматической и физической культуры, устанавливая при этом их категориальную рядоположенность.

Для определения отличий спорта от физической культуры воспользуемся термином «профессиональная деятельность». Профессиональные спортсмены были уже в Древней Греции, публично демонстрировавшие свои физические способности. Демонстрационность есть и в физической культуре, но в ней нет субъекта, выходящего за пределы своих природных способностей. Такой субъект возникает в подпространстве спорта, целеполагая себя как «сверхприродное» существо, создающее социальную гиперреальность. Среднестатистический, «нормальный» человек удовлетворяется индивидуальным гедонизмом в нормативной физической культуре (или даже без нее) или в «любительском спорте». В профессиональном спорте заключена наивысшая субъектность, разрывающая круг усредненных общественных оснований.

Сверхнормативность (отказ от «настоящего») и перманентный профессионализм приводят к сущностной категории спорта. Но к этим двум субъективным признакам необходимо добавить третий – внешний: публичная демонстрационность «сверхприродного» с денежным эквивалентом в конкретно-историческом социальном измерении. Социально-культурное единство этих трех субъектных признаков и открывает нам «тайну» феномена спорта, диалектику его количества и качества в «царстве свободы и необходимости».

По нашим представлениям спорт – это сверхприродная, интеллектуально-физическая деятельность, реализуемая в превращенной форме профессионализма, востребованная обществом и оплаченная им как субъект-субъектный социальный заказ.

Категориальная рядоположенность «соматическая культура – физическая культура – спорт» является основным рефлексивным смыслом философии этих явлений, их социально-культурных форм в конкретно-исторической реальности.

Для отличия соревнований в игровой и модифицированной игровой деятельности от соревнований в других видах деятельности (от соревнований в процессе труда, художественных конкурсов, военных сражений, драк и т. д.), с нашей точки зрения, целесообразно использовать понятие «спортивные соревнования».

Важным дополнением спортивных соревнований является подготовка к ним. Организацией спортивных соревнований и подготовкой к ним занимаются определенные социальные институты. В ходе соревнований, подготовки к ним и деятельности соответствующих институтов складываются определенные социальные отношения. Вся эта деятельность опирается на определенную систему ценностей, осуществляется на основе определенных норм, принципов и т. д.

Понятие «спорт» целесообразно использовать поэтому для обозначения всего этого комплекса взаимосвязанных явлений, в широком смысле понятие «спорт» охватывает собственно

соревновательную деятельность, подготовку к ней, специфические межчеловеческие отношения и поведенческие нормы, складывающиеся в рамках этой деятельности.

В системе понятий, описывающих столь сложное и многоаспектное явление, важно различать две разновидности спорта, которые обычно называют «массовым спортом» (или «спортом для всех») и «спортом высших достижений» (или «большим», «рекордным» спортом). В спорте высших достижений на первом плане стоит победа в соревнованиях, установление рекорда, а в «спорте для всех» – участие в соревнованиях с целью укрепления здоровья, отдыха, развлечения, общения с другими людьми и т. п.

Важно отметить конкретно-исторический характер спорта. Широко распространено мнение о том, что соревнование, состязательное отношение является атрибутом, свойственным самой «природе» человека, присущим ему на всей протяжении человеческой истории. Н. Н. Визитей обосновывает положение о том, что соревнование является моментом любого акта человеческого самоопределения, так как представляет собой универсальное общественное отношение, проявляющееся в процессе межличностного взаимодействия. По его мнению, соревновательность – неотъемлемый элемент бытия человеческой сущности, обязательный аспект любых человеческих взаимоотношений, более того, любое человеческое качество существует реально только в некотором сопоставлении, в сравнительном, соревновательном контексте, в пространстве я – другой.

Для характеристики спорта и физической культуры в целом целесообразно использовать термин – «физкультурно-спортивная деятельность». Однако можно использовать и более короткий термин «спорт», понимая под ним не только спортивные соревнования, подготовку к ним и другие указанные выше явления, но также и занятия физическими упражнениями. Как уже отмечалось выше, именно таким образом понятие «спорт» обычно трактуется в зарубежной литературе, где, как правило, вообще не используется понятие «физкультура».

Проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы:

1) в индустриальную и постиндустриальную эпоху спорт включается во всеобщие социально-культурные отношения, становится мировым явлением, влияющим непосредственно и опосредованно на глобализацию современного мира.

2) на понятийном уровне необходимо различать «соматическую культуру», «физическую культуру» и «спорт». Рядоположенность этих понятий позволяет более четко структурировать «физическое пространство» человека, определить его «место» в стадийности социально-культурного развития индивида, группы, общества.

3) необходимо также при рассмотрении общей системы культуры («материальной» и «духовной») теоретически и практически учитывать «физическую культуру», потому что «материальное» в культуре сводят обычно к предметности, к овеществлению, а в «духовном» усматривают творчество (научное, художественное, философское, техническое, информационное, коммуникативное и религиозное), а «физическая культура» как бы выпадает из социально-философской рефлексии о культуре.

4) «соматическое», «физическое», «спортивное» представляют в Человеке Социальную Личность не в меньшей степени, чем «духовное» [1–2].

Библиографические ссылки

1. Спорт, духовные ценности, культура : сб. / сост. В. В. Кузин, В. И. Столяров, Н. Н. Чесноков. М. : Гуманит. центр «СпАрт» РГАФК, 1997. Вып. 1–5.

2. Ямщиков Ю. Н. Спорт как социально-культурное явление : автореф. дис. ... канд. филос. наук. Красноярск, 2010.

Ю. Н. Ямщиков

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

СПОРТ И ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Рассмотрен спорт, сочетающий в себе элементы эстетического и создающий формы идеального, а также влияющий на образ жизни и порождающий «спортивный стиль» поведения современных людей: в моде на одежду, в языковой коммуникации и др. Показаны игровой характер спорта, его соревновательность, профессионализм и зрелищность, характеризующие феноменальность этого социально-культурного явления в истории человечества.

Ключевые слова: спорт, эстетическая деятельность, соревнования, спортсмен, культурный потенциал спорта, игровой, коммуникативный, интеграция, «фэйрплэй».

“Sports style” behavior of modern people is considered the sports combining elements esthetic and creating form ideal, and also influencing a way of life and generating: in a fashion on clothes, in language communication, etc. Game nature of sports, its sorevnovatelnost, professionalism and the staginess, characterizing a fenomenalnost of this welfare phenomenon in the history of mankind are shown.

Keywords: sports, esthetic activity, competitions, athlete, cultural potential of sports, game, communicative, integration, “fireplay”.

Неправильно видеть в спорте возможности лишь для физического совершенствования. Важную роль спорт играет и в формировании разнообразных *психических* качеств и способностей человека, выступая как «школа воли», «школа эмоций», «школа характера», поскольку спортивные состязания и вся спортивная деятельность предъявляют высокие требования к проявлению волевых качеств и к саморегуляции.

В научной литературе подробно обосновано положение о том, что в спортивной деятельности, во всех ее формах и видах, заложены огромные возможности и для эстетического воздействия на человека, для воспитания способности воспринимать, чувствовать и правильно понимать прекрасное, действовать «по законам красоты».

Прежде всего, это связано с тем, что люди, занимающиеся спортом, а также зрители, имеют возможность наблюдать здесь разнообразные проявления таких эстетических ценностей, как прекрасное, возвышенное, гармоничное, совершенное и даже комичное

В спорте имеются возможности и для эстетической деятельности, притом в самых разнообразных формах: для деятельности по формированию прекрасного человека – с точки зрения его физического совершенства, духовных качеств, морального облика; для деятельности, направленной на достижение эстетического совершенства в выполнении движений, на эстетическое оформление спортивных праздников, на эстетическое преобразование предметной среды спорта и т. д. Поэтому в спорте заключены возможности не только для созерцания эстетических ценностей, но и для активного участия в эстетической деятельности по их созданию.

Источником эстетических эмоций могут служить и связанные со спортом чувства сопереживания и сопричастности. В их основе лежит аналогичное действие психофизиологических механизмов участников соревнований и зрителей, а также психологическое отождествление зрителя со спортсменом. Зритель как бы ставит себя на место спортсмена и сопереживает с ним все перипетии спортивного состязания. Это чувство «сопереживания» способно духовно возвысить человека, заставить его почувствовать себя свободнее. У зрителя может возникнуть состояние, близкое к катарсису, когда человек преодолевает, обыденные, узкоутилитарные интересы и живет интересами социальной общности, поднимаясь к прекрасному и возвышенному.

Любой спортсмен в определенной степени «принуждается» к эстетичности в своих действиях, ибо она является важным показателем и условием эффективности его действий. На эту сторону дела применительно к движениям спортсмена специально обращал внимание видный деятель физкультурно-спортивного движения нашей страны В. В. Гориневский: «Красивое в движениях оказывается в большинстве случаев также и целесообразным в смысле функций. Некрасивые движения, неприятно действующие на наше сознание, оказываются во многих случаях излишними и нецелесообразными. Инстинкт красоты, очевидно, руководит нами в выборе наиболее правильных и полезных движений тела. Задачи эстетики и динамики движений как будто бы вполне совпадают».

Таким образом, наблюдение за спортивным зрелищем, обладающим эстетическими качествами, занятия спортом и связанное с этим не только созерцание эстетических ценностей, но и активное, творческое участие в разнообразных формах деятельности по их созданию все это создает богатые возможности для приобщения человека к миру прекрасного, для развития у него эстетических способностей во всем многообразии их проявлений: от способности чувствовать и переживать красоту, наслаждаться ею и правильно оценивать прекрасное до способности творить и действовать по законам красоты и высокой нравственности. Этот эстетический потенциал спорта нисколько не уступает другим элементам современной культуры, включая искусство.

Спорт открывает огромные возможности для формирования и творческих способностей человека, чем определяется его эвристическая ценность. В спортивной деятельности заложены огромные возможности для творческого проявления сил и способностей человека – в определении тактики или стратегии спортивного поединка, в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и т. д. Как справедливо отмечает Г. Л. Праздников, «не нуждается в пространном обосновании доказательство эвристически-творческого характера решений, принимаемых в сверхсложных состязательных ситуациях (особенно в спортивных играх). Импровизационная точность, мгновенное угадывание единственно верного решения, когда сознательный выбор вариантов просто невозможен, несомненно сближает особенности видения, мышления, двигательных реакций у спортсменов с аналогичными психическими процессами и физическими действиями в художественном творчестве». З. Привулович, обосновывая эвристическую ценность спортивных соревнований, пишет: «Соревнование может выявлять и выявляет новые таланты, часто неожиданно и в разнообразных формах содействует развитию различных способностей, талантов и умений. Кроме того оно поощряет новые начинания и возбуждает стремление к приобретению новых знаний и более глубокому самовыражению».

Творческий характер спорта во многом связан с тем, что он представляет собой игровую модель соревновательных ситуаций реальной жизни. Игра всегда предельно насыщена в эмоциональном отношении. Она, как правило, связана не только с установившимися правилами, но и с выдумкой, изобретательностью, с творческим началом.

Еще одна социокультурная ценность спорта состоит в том, что он выступает как «школа *fairplay*». Английское выражение *fair play* (оно переводится как «честная, или справедливая, игра») используется для обозначения набора этических, духовно-нравственных принципов, на которые должны ориентироваться спортсмены, тренеры, болельщики и другие лица, связанные со спортом. Достаточно точная характеристика этих принципов наталкивается на весьма существенные трудности, которые проанализировал известный английский социолог спорта П. Макинтош в статье «Системы ценности и международный спорт». Обычно указывают на то, что принципы «фэйрплэй» требуют решительного и полного отказа от победы любой ценой, создания равных условий для всех участников соревнований, предполагают внутреннее убеждение в том, что победить путем обмана, за счет ошибки судьи, за счет несправедливо сложившихся условий – значит, не победить вообще. Честная игра – уважение к партнеру, к сопернику, к самому себе, к судьям и зрителям, умение оставаться скромным после победы и спокойно ее принимать.

Таким образом, спортивные соревнования и подготовка к ним позволяют сознательно, целенаправленно и весьма эффективно воздействовать на самые разнообразные физические, психические, духовные качества и способности человека.

Многие философы и психологи (особенно представители экзистенциалистской философии и психологии, а также феноменологии) полагают, что высшей и наиболее завершенной формой человеческого существования является самореализация. И в этом плане, характеризуя культурно-воспитательную ценность спорта, следует отметить, что он предоставляет огромные возможности для самовоспитания, самосовершенствования, самопреодоления, выступает как одна из важных специфических сфер самореализации и самоутверждения личности. «Спорт помогает человеку овладеть самим собой, а это составляет основу любой подлинной цивилизации». Участие в спортивных соревнованиях дает возможность человеку испытать радость победы над своим соперником, достигнутой на основе воли, длительной подготовки, самоотверженного труда, а также сравнить свои способности со способностями других людей (или с теми способностями, которыми он сам располагал раньше) и выяснить, хуже или лучше других он, может ли он преодолеть себя, превзойти уже достигнутое им.

Особенно велика ценность в этом плане спортивных рекордов. Всякого человека наполняет огромное чувство гордости за самого себя, когда он достигает того, чего не мог добиться ранее в спортивных поединках. Но эти чувства не идут ни в какое сравнение с теми, которые переполняют человека, когда он вообще первый из спортсменов достигает какого-то результата, переступает те границы, которые ранее казались недостижимыми. Поэтому вполне понятно стремление многих людей добиться таких результатов, которые позволяют им испытать это чувство.

Соревновательные ситуации, связанные с установлением спортивных рекордов, ставят человека в экстремальные ситуации, требующие максимального проявления как физических, так и духовных сил, проверяют силу, волю, интеллект, творческие способности, нравственность, культуру человека. Тем самым спорт выступает как «школа воли», «школа эмоций», «школа характера».

В соревнованиях спортсмены демонстрируют не только свои способности, но и способности группы людей, проживающих в определенном районе, городе, стране, а также нации и т. д., которую они представляют. Их успех в соревнованиях имеет важное значение для того, чтобы поднять престиж не только их самих, но и данной группы людей (района, города, страны, нации и т. д.). И нередко только спорт предоставляет им возможность привлечь к себе внимание. Спорт (особенно спорт высших достижений) имеет также важное познавательное значение. На тренировках и соревнованиях организм подвергается воздействию разнообразных факторов, попадает в различные условия и открывает человеку свои «тайны». Особенно важную роль в этом плане играют спортивные рекорды, сам процесс подготовки к ним и их установления. Не случайно известный биолог, лауреат Нобелевской премии А. Хилл писал, что «больше всего биологической информации о человеке сконцентрировано в... спортивных рекордах». Все дело в том, что «механизм» и законы функционирования организма человека, как показывают исследования ученых, наиболее отчетливо и полно проявляются именно в условиях предельного напряжения человеческих сил и способностей. «Физические, психические, двигательные способности человека, проявляемые им в зоне видовых биологопсихических пределов, позволяют выявить универсальные закономерности изучаемых способностей». Известный физиолог Н. А. Бернштейн отмечал, например, что наиболее интересные факты для изучения вопроса управления движениями у человека можно получить лишь в условиях максимальных нервно-мышечных напряжений.

Характеризуя культурный потенциал спорта, нельзя не отметить и его интегративную функцию. Всякая социальная система под воздействием различных факторов претерпевает процессы социальной интеграции и дезинтеграции, в ходе которых одни социальные связи, обуславливающие ее функционирование, ослабевают, теряют свое значение, распадаются и исчезают, а другие – более соответствующие новым условиям общественной жизни, напротив, возникают, приобретают силу и закрепляются. Такие процессы имеют место и в локальной плоскости (например, в небольшой социальной группе, объединяющей друзей, ряд предприятий или учреждений и т. д.) и в более широкой плоскости – национальной, государственной и даже международной.

Формирование и укрепление новых связей требует единства взглядов, убеждений, образцов поведения, общего стиля жизни и т. п. Отсутствие таких общих убеждений, взглядов и образцов поведения вызывает чувство взаимной отчужденности, приводит к недоразумениям и неприязни, по меньшей мере, к безразличию, и является серьезным препятствием во взаимодействии и укреплении социальных связей определенной социальной системы. На процесс интеграции оказывают влияние различные факторы – культурные, бытовые, образовательные, идеологические и т. д.

Существенное позитивное влияние на процесс интеграции способен оказывать и спорт. С какими особенностями спорта связана данная его функция содействия социальной интеграции? В чем конкретно проявляется эта функция?

Некоторые исследователи связывают указанную культурную функцию спорта с его соревновательным характером. «То, что соревновательность является универсальным общественным отношением, – пишет, например Н. Н. Визитей, – уже само по себе проясняет вопрос о высокой способности спорта (самой, напомним, соревновательной деятельности из всех официально организуемых соревнований) преодолевать межкультурные барьеры».

С тем, что спорт является игрой-развлечением, связывает его культурные функции, и в частности его содействие укреплению мира, и известный польский философ, и социолог А. Воль. «Возникает вопрос, может ли спортивная деятельность служить миру, если она сама представляет борьбу и порождает конфликты, тем более, что его способность содействовать улучшению физической формы неоднократно использовалась для военных целей. На этот вопрос необходимо было бы ответить отрицательно, если бы не то, что спорт – это не только борьба, часто создающая конфликты, но также и развлечение, а может быть, прежде всего развлечение. Спорт имеет два лица, является борьбой и развлечением, символизирует войну и одновременно будничность мирной жизни вместе с ее радостями, надеждами и не исполненными намерениями».

Данный подход к пониманию культурной ценности спорта учитывает тот факт, что игра имеет высокий культурный, гуманистический потенциал. Напомним в связи с этим слова Шиллера: «Человек играет только тогда, когда он в полном значении слова человек, и он бывает вполне человеком лишь тогда, когда играет».

Именно игровой характер соревновательных ситуаций в спорте в первую очередь и делает его необычайно привлекательной и гуманной в сфере общения людей, даже если они жители стран, имеющих различное государственное устройство, общественный строй и т. д.

Надо учитывать и огромные коммуникативные возможности спорта. Участие в совместных тренировках и соревнованиях при определенных обстоятельствах порождает у самых разных людей сильное чувство общности, дружбы, товарищества, сотрудничества и принадлежности к коллективу. Это может быть эффективным фактором сокращения «социальной дистанции» между людьми, их изоляции друг от друга, поскольку способствует дружеским отношениям и тем самым – развитию чувства общности.

В силу простоты, одинаковости для всех участников и четкости правил спортивных соревнований в спорте сравнительно легко преодолеваемы языковые барьеры. «Язык» спорта поистине интернационален. Он понятен всем и способен перебрасывать мост взаимопонимания, сотрудничества, доброй воли между народами независимо от расы, цвета кожи, вероисповедания, идеологических взглядов.

Исходя из вышеизложенного, сделаем следующие выводы [1–2]:

1) спорт имеет в себе элементы эстетического и сам создает формы идеального («прекрасного»), влияет на образ жизни, порождает «спортивный стиль» поведения современных людей: в моде на одежду, в языковой коммуникации и др.;

2) игровой характер спорта, соревновательность, профессионализм и зрелищность свидетельствуют о феноменальности этого социально-культурного явления в истории человечества;

3) спорт расширяет коммуникативное пространство, снимает или мотивирует социальные конфликты, в зависимости от гуманистических или антигуманистических устремлений в конкретном социально-культурном обществе;

4) спорт становится субъектом международных отношений, субъектом в процессе глобализации.

Библиографические ссылки

1. Спорт, духовные ценности, культура : сб. / сост. В. В. Кузин, В. И. Столяров, Н. Н. Чесноков. М. : Гуманит. центр «СпАрт» РГАФК, 1997. Вып. 1–5.

2. Ямщиков Ю. Н. Спорт как социально-культурное явление : автореф. дис. ... канд. филос. наук. Красноярск, 2010.

© Ямщиков Ю. Н., 2012

Ю. Н. Ямщиков

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

ТЕЛО ЧЕЛОВЕКА В СИСТЕМЕ КУЛЬТУРЫ

Рассмотрены некоторые вопросы о теле человека, возможности культурологического анализа телесности, а также показатели ценности тела человека.

Ключевые слова: культура тела, соматическая культура, телесность, ценность, личность, дух, тело, инструмент.

Some questions of a body of the person, possibility of the culturological analysis of a corporality, and also indicators of value of a body of the person are considered.

Keywords: culture of a body, somatic culture, corporality, value, personality, spirit, body, tool.

Социализация и «окультуривание» органического тела человека, его физических качеств и способностей происходит, прежде всего, за счет того, что возникает особая социальная деятельность, направленная на их социально-культурную модификацию.

Эта деятельность предполагает определенное отношение человека, социальных групп, общества в целом к телу, к физическим качествам и способностям, использование определенных знаний и средств воздействия на них для изменения их в нужном направлении, формирование определенных интересов, потребностей, ценностных ориентаций, норм и правил поведения. На определенном этапе развития общества появляются специальные социальные институты, которые направляют свои усилия на то, чтобы обеспечить функционирование и развитие человеческой телесности, физических качеств и способностей человека в соответствии с общественными и личными запросами. Важно и то, что между участниками рассматриваемой деятельности складываются определенные социальные отношения.

Из этого следует, что тело человека, его морфофизиология, его физические качества и способности, будучи социализированы, входят в мир культуры не сами по себе, а как элементы более широкого культурного образования. Последнее включает в себя не только социально сформированные и позитивно оцениваемые физические кондиции человека, но и другие

элементы социальной реальности (средства деятельности, знания, нормы и правила поведения, интересы, ценностные ориентации, социальные институты и отношения и т. п.), по крайней мере, те из них, которые включаются в рамки специальной деятельности, направленной на социокультурную модификацию телесности человека, его физического состояния, приспособление их к общественным и личным нуждам.

Поэтому возникает необходимость в таком термине, который обозначал бы всю эту систему, а не ее отдельные, указанные выше, элементы.

Рядом авторов в этом качестве используется термин «телесная культура». Однако в ряде языков (английском, немецком и др.) термины «физическая культура» и «телесная культура» не отличаются друг от друга.

С. С. Батенин для обозначения данной сферы культуры, «главным параметром измерения» которой, по его мнению, является «отношение общества к физическому состоянию, к телу человека», использовал термин «биологическая культура». Однако, по нашему мнению, указанный термин не отражает в полной мере предмет исследования, так как телесное бытие человека, относится не только к биологической но и к социальной сфере.

Не совсем удачным представляется и термин «культура тела», поскольку речь идет о культуре не только тела, но и человека в совокупности его социальных, духовных, физических качеств.

В контексте настоящего исследования нам представляется наиболее адекватным термин «соматическая культура», который в последние годы все шире входит в научный оборот.

Понятие «соматическая культура» выделяет такую сферу культуры, основным содержанием которой является процесс социализации и «окультуривания», социокультурной модификации тела (телесности, телесного бытия) человека.

Данная сфера культуры связана с телесным бытием людей, их физическим состоянием. Но это телесное бытие, физическое состояние входит в соматическую культуру как специфический элемент культуры лишь в той мере и в том отношении, в какой оно вплетено в социальную жизнедеятельность и является культурной ценностью.

Это значит, что соматическая культура включает в себя лишь такое телесное бытие людей, их физическое состояние, такие их физические кондиции, которые, во-первых, сформированы, скорректированы, видоизменены воздействием социально-культурной среды в соответствии с определенными идеалами, образцами, нормами, традициями, на основе использования специально выработанных для этой цели средств, знаний, и тем самым стали социальными по своему содержанию и функциям, приобрели социальный смысл и значение, и во-вторых, для определенного социального субъекта (индивида, социальной группы или общества в целом) выступают как ценность.

Важно подчеркнуть, что «социокультурное тело» составляет центральный, но не единственный элемент соматической культуры. Она включает в себя и другие социальные явления – знания, интересы, потребности, которые связаны с телесностью человека как культурной ценностью, обеспечивая и регулируя ее производство, потребление, функционирование, селекцию, трансляцию, тиражирование, сохранение и развитие.

Основными показателями и компонентами соматической культуры личности являются:

– отношение личности к телу как ценности, предполагающее сознательную, целенаправленную деятельность с целью поддержания в норме и своего физического состояния, различных его параметров (здоровья, телосложения, физических качеств и двигательных способностей);

– многообразие используемых для этой цели средств;

– способность эффективно применять их;

– уровень знаний об организме, его физическом состоянии, о средствах воздействия на него и методике их применения;

– одобряемые и неодобряемые ценности, которые личность связывает с телом, реализуемые ею на практике идеалы, нормы, образцы поведения, связанные с заботой о физическом состоянии;

- степень ориентации на эту заботу;
- стремление оказать помощь другим людям в их оздоровлении, физическом совершенствовании и наличие для этого соответствующих знаний, умений, навыков, ценностных ориентации и т. д.

Соматическая культура индивида, определенной социальной группы и общества в целом охватывает и те социальные институты, а также отношения, которые обеспечивают социальную модификацию в нужном направлении физического состояния людей, отношения их к своему физическому состоянию и соответствующей системы знаний.

Важно отметить, что соматическая культура включает в себя широкий круг социально формируемых физических качеств и способностей, не сводящихся только к двигательным способностям. Помимо них, она включает в себя, например, те физические качества, которые характеризуют анатомическую систему организма человека, в частности, его телосложение.

В связи с этим важным элементом соматической культуры является не только культура движений (двигательная культура), но и культура телосложения. Важным элементом соматической культуры, затрагивающим как анатомическую, так и физиологическую системы человека, является также культура физического здоровья.

Не менее важно и то, что двигательная деятельность, входящая в состав соматической культуры как определенное средство воздействия на физическое состояние человека, не исчерпывает всех этих средств. К ним относятся, в частности, еще и такие средства, как использование естественных сил природы, рациональный режим труда и отдыха и др.

Соматическая культура как культура, а не просто как физическое состояние человека или процесс физического развития, включает в себя и ряд явлений духовного мира – знания, мотивы, нормы и образцы поведения и т. п. Человек с высоким уровнем развития соматической культуры должен хорошо знать закономерности функционирования и развития организма, пути, механизмы и средства воздействия на него. У такого человека должна быть выработана потребность в систематическом воздействии на свое физическое состояние с целью изменения его в нужном направлении. Этот человек должен обладать умениями и навыками правильно, в соответствии с принятыми в обществе нормами и образцами (или теми, которые он сам выработал и на которые он ориентируется) использовать наиболее эффективные средства такого воздействия.

На возможность сознательного изменения человеком своего тела указывал еще Г. В. Ф. Гегель, который подчеркивал, что «у действительно культурных людей изменение фигуры, способа держать себя и всякого рода внешних проявлений имеет своим источником высокую духовную культуру». На неразрывную связь духовной культуры и соматической культуры обращает внимание и известный отечественный психолог П. П. Зинченко: «... вовлечение живого движения, действия, деятельности, поступка в сферу анализа духовного организма представляет собой учет в этом организме и человеческой телесности, выступающей в своих облагороженных духом, культурных, а не только в природных формах».

Одно из наиболее важных направлений культурологического анализа телесности – анализ культурных ценностей тела. Еще М. М. Бахтин обращал внимание на необходимость культурологического анализа «тела как ценности» и решения в связи с этим проблемы, которая «строго отграничивается от естественнонаучной точки зрения: от биологической проблемы организма, психофизиологической проблемы отношения психологического и телесного и от соответствующих натурфилософских проблем...».

Ценности тела определяются тем, какие социальные функции оно выполняет в рамках человеческой жизнедеятельности, на основе каких ценностных ориентиров оно формируется и используется социальными субъектами, какие «образцы поведения» с ним связаны.

Предметом заботы и культивирования может быть тело, обеспечивающее высокую работоспособность человека. Предметом особой заботы может служить телосложение, оцениваемое по эстетическим критериям. Известны культурные образцы формирования крепкого и закаленного тела, а, с другой стороны, аскетического «бичевания» и «умерщвления» плоти, стремления сохранить тело от каких-либо внешних воздействий. Существуют культуры, в которых особенно ценится физическое здоровье человека, но известны и другие культуры, в которых оно оказывается «ценностью» лишь тогда, когда человек его ограничивает.

Предпринимались и предпринимаются определенные попытки систематизировать культурные ценности, связанные с телом человека.

Одну из первых попыток такого рода предпринял (более ста лет назад) Ф. Знанецкий в своей работе «Социология воспитания».

Ф. Знанецкий указывал на то, что одна из задач, решаемых в процессе физического воспитания, состоит в формировании и развитии у человека таких физических черт, которые желательны, и в устранении или предотвращении появления нежелательных черт, а значит, в формировании физических типов человека в соответствии с социальными требованиями. Он выделял два основных направления такого формирования. Одно из них связано с таким воздействием на человека, при котором не учитываются его интересы, потребности, желания. Второе, напротив, связано с тем, что человек сам осуществляет данный процесс, ориентируясь на определенные культурные образцы.

Ф. Знанецкий выделил несколько физических типов применительно к определенной социальной группе: гигиенический, связанный с заботой о здоровье и жизни индивида; генеративный (групповые образцы, гарантирующие естественный прирост данной популяции); моральный, ищущий (относящийся к манерам и внешней эстетической внешности членов группы); гедонистический (тело как центр приятных ощущений); утилитарный (связанный с развитием материальных основ жизни группы), спортивный.

Ценность тела как «инструмента труда» особенно важную роль играла на первых этапах развития человеческой общности. С разделением труда и появлением «праздных классов» происходит снижение этой ценности в глазах определенных социальных групп населения, которые ориентируются на образцы развлекательной жизни как единственно «достойной». Снижению ценности тела как инструмента труда содействовал и католический этос жизни, в котором труд считался наказанием за несовершенство человека как телесного существа. Система этических ценностей, провозглашенная протестантизмом, в определенной мере вернула телу человека его самооценку. Существенное влияние на культурную ценность тела человека оказывает и научно-технический прогресс. Так, например, согласно данным ученых, в настоящее время в развитых странах лишь 1 % производственных усилий требует работы мускулатуры; остальные 99 % выполняются машинами. Второй, столь же древней культурной ценностью, связанной с телом человека, является использование его как инструмента борьбы с противником (например, с врагом на поле брани). Эта культурная ценность тела человека, сохранявшая высокое значение на всех этапах развития общества, несколько утрачивает свое значение в связи с развитием военной техники и гуманистической идеологии, отвергающей трактовку тела как «пушечного мяса».

Две указанные инструментальные ценности тела человека широко пропагандировались в условиях социализма, что проявлялось в лозунге, обращенном к подрастающему поколению: «Будь готов к труду и обороне!» При этом использовалась ссылка на роль труда как творческой, созидательной ценности. Кодекс «Строителя коммунизма» делал основной упор на характеристики человека в связи с его трудовой деятельностью по принципу «Кто не работает, тот не ест». С возникновением спорта связана еще одна инструментальная функция тела – способность к достижению высоких спортивных результатов.

Важное место среди культурных ценностей тела занимают и его символические ценности. Как отмечает З. Кравчик, особенности тела человека, или даже тело в целом, могут служить символом его принадлежности к какой-то социальной группе, стране и т. д., символизировать приверженность определенным идеям.

Важные культурные ценности тела связаны с возможностями использования его в процессе коммуникации (язык жестов), а также для создания в движениях художественных образов (театр, балет, танцы, пантомима и т. д.).

Тело может иметь определенную ценность не только как средство достижения каких-либо целей, но и само по себе – как то, без чего человек перестает быть человеком (прекращает свое существование), как сфера проявления гармонии, красоты, совершенства и других эстетических ценностей, а также разнообразных телесных ощущений (вкусовых, сексуальных, кинетических и др.).

В философии физической культуры и спорта соматическая культура, с нашей точки зрения, синонимична культуре здоровья, ибо оба эти понятия, наряду с «неорганическим телом» человека, включают в себе и гигиену, медицину, здравоохранение, геронтологию, ювенологию, валеологию. Сгруппировав эти понятия, мы целеполагаем физический потенциал человека, способы и средства его индивидуальной и общественной поддержки.

Но это не закрывает проблему здоровья. Она остается одной из сложных в области познания человека через его «дух и тело». Говоря о соматической культуре, как о «самочувствии» человека, как о способности осознанного «движения» и «поведения», философская рефлексия возвращает нас к идее «тела-носителя», идущей от философии Платона и пронизывающей всю христианскую культуру. Постмодернизм XX–XXI вв. пытается вырваться как из «оков тела», так и из «оков духа», найти что-то, отличное от марксистского редуционизма «органического тела» к «неорганическому», так и от «естественно-генетическому» («снизу вверх», «неоевгеника»), широко представленного в современной науке и биопрактике: генная инженерия, клонирование, использование стволовых клеток и др. Акцент тем самым делается на онтологической значимости тела. Постмодерн есть попытка отказаться от духа как точки отсчета, отсюда – идеи «антропологического сна», «смерти субъекта». Но онтологическое утверждение тела в постмодернизме доходит до той крайней точки, в которой начинается разрушение духа: дух здесь представлен продуктами своего распада; «распались, неизвестно по чьему тайному умыслу, созвездия вкуса, желания, воли». (Ж. Бодрийяр). На первый план выходит тело, выступающее как последняя предметность, в которую упирается царящий в человеческом мире вектор анонимной власти. Постмодернизм выступил против культуры, где живое тело анонимно и заброшено в своей внутренней драме, где «душа – это инструмент политической анатомии, темница тела». Заслуга внедрения телесности в категориальную онтологизацию принадлежит феноменологии. Например, у М. Мерло-Понти тело не «носитель», не объект, а «наш общий способ обладания миром», «общий инструмент моего «понимания», ибо «...субъект... может реализовать свою самость не иначе, как действительно, будучи телом и входя посредством своего тела в мир». «Тело без рефлексии, не ощущающее себя, почти алмазное, в котором не осталось бы ничего от живой плоти, не было бы уже и человеческим телом, лишилось бы качества «человечности».

«Иными словами, телесность «духовна» не потому, что дух в ней, а потому, нашего духа, и дух «телесен», ибо его осуществление только и делает тело человеческим телом. Без этого дух становится не человеческим духом, а божественным или логическим абсолютом, а тело перестает быть имманентным человеку».

В аспекте нашего исследования можно сказать, что спорт является манифестацией «тело-духа». И онтологизацию «телесно-духовного» в человеке (индивиде) можно именовать соматической культурой, ибо телесное само по себе без его социальной «обработки» не выводит на смыслы социально-культурной реальности. Биосоциальное в человеке диалектично, взаимосвязано и позволяет переходить от телесной имманентности человека к его социальному проявлению во внешней среде, совершать переход от онтологической соматике к социальному физическому существованию, от соматической культуры индивидуального подпространства к физической культуре универсального общественного пространства.

Освоение космоса, начатое в XX в., первый космический полет человека (приоритет принадлежит научно-техническому прогрессу СССР) как бы вернули современную философию спорта к временам античности, к идеям «космической телесности», к тому, что размышления о космосе и человеческом теле в нем порождают новые идеи и актуальную практику во взаимодействии человека (его «тела»)

На основании вышеизложенного сделаем следующие выводы:

1) биосоциальная природа человека обуславливает возможность философского анализа проблемы телесности в единстве природного и культурного аспектов. В своей социализированной форме тело человека относится к миру социальных и культурных явлений в той степени, в какой оно является результатом сознательной, целенаправленной деятельности по его изменению и способно выступать как самоценность;

2) социализация человеческого тела, его физических качеств и способностей происходит в процессе социальной деятельности, направленной на их социально-культурную модификацию. Эта деятельность предполагает определенное отношение индивида, различных социальных групп, общества в целом к телу, к физическим качествам и способностям, использование определенных знаний и средств для их изменения в нужном направлении, формирование определенных интересов, потребностей, ценностных ориентаций, норм и правил поведения. В ходе этой деятельности формируются определенные социальные институты и социальные отношения;

3) важным направлением социально-философского анализа проблемы телесности является анализ культурных ценностей тела. Ценности тела определяются его социальными функциями в рамках человеческой жизнедеятельности, ценностными ориентирами общества, закрепленными в социальной практике образцами поведения;

4) в инструментальном отношении тело имеет ценность как инструмент труда, средство борьбы с противником; в символическом как символ принадлежности индивида к какой-либо социальной общности. Ценности тела связаны также с возможностью его использования в процессе коммуникации, в художественно-эстетической сфере. Ценность тела самого по себе определяется в антропологическом аспекте как неотъемлемая часть человеческого существа, универсальная предпосылка всех возможностей и способностей индивида;

5) интегрированные способности индивида (субъекта), включающие в себя социализированную телесность и ее проявленность во внешней среде, категориально оформляются в соматическую культуру;

6) от соматической культуры индивид (субъект) переходит к физической культуре – в более широком пространстве социально-культурной деятельности.

7) человек как биосоциальное существо позиционирует свое «тело» и в космическом пространстве, что не может не учитывать современная социальная философия [1–2].

Библиографические ссылки

1. Спорт, духовные ценности, культура : сб. / сост. В. В. Кузин, В. И. Столяров, Н. Н. Чесноков. М. : Гуманит. центр «СпАрт» РГАФК, 1997. Вып. 1–5.

2. Ямщиков Ю. Н. Спорт как социально-культурное явление : автореф. дис. ... канд. филос. наук. Красноярск, 2010.

© Ямщиков Ю. Н., 2012

Ю. Н. Ямщиков, Д. А. Перевозчикова
Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева, Россия, Красноярск

ЭКЛЕКТИЧЕСКИЙ ПОДХОД В РЕШЕНИИ ПРОБЛЕМЫ КУЛЬТУРНОЙ ЦЕННОСТИ СПОРТА

Рассмотрены различные подходы к анализу спорта как социокультурного феномена, в рамках которого констатируются, с одной стороны, его важные культурные ценности, а с другой – связанные с ним антигуманные проявления.

Ключевые слова: эклектическая позиция, диалектика, дисфункциональный эффект, спорт, культура, массовый спорт, спорт высших достижений, субкультура, агонистика, гуманистика.

Various approaches to the sports analysis as sociocultural phenomenon within which its important cultural values are ascertained, on the one hand, and with another – the related anti-humane manifestations are considered.

Keywords: eclectic position, dialectics, dysfunctional effect, sports, culture, mass sports, sports of the highest achievements, subculture, agonistics, humanistic.

Эклектическая позиция присуща, работам Г. Люшена, посвященным анализу взаимосвязи спорта с культурой и его роли в разрешении конфликтов [1].

Анализируя спорт с социокультурной точки зрения, Г. Люшен обосновывает положение о том, что одной из наиболее важных особенностей спортивного соревнования является его двойственность. Помимо конфликтных элементов спортивное соревнование включает в себя такой элемент как «ассоциация», связь людей друг с другом посредством взаимных интересов, основанная скорее на их функциональной зависимости, нежели на общих ценностях; причем именно этот элемент во многом определяет исход соревнования. Таким образом, «по-видимому, мы имеем здесь структурное противоречие, которое можно обозначить как диалектическое»: спортивное соревнование включает в себя как ассоциативные (интегративные), так и конфликтные элементы, зависящие от вида спорта, ситуаций и т. д. Присущая спортивному соревнованию «диалектика ассоциации и диссоциации» «отражает диалектическую структуру спорта, для которой в равной мере характерна как тенденция к единству, так и тенденция к раздробленности».

Применительно к спорту высших достижений, «элитному спорту», данная концепция исходит из того, что всякая социальная система, включая элитный спорт, представляет собой связанное, внутренне интегрированное целое, но в то же время содержит структурные дисгармонии и противоречия. Будучи расширенным вариантом структурного функционализма, данный подход рассматривает элитный спорт как систему, в которой индивиды и команды вступают между собой в соревнование и конфликт и в то же самое время регулируют эту соревновательную ситуацию и конфликт на основе совместно согласованных норм и правил. Элитный спорт, как и спорт в целом, может быть представлен как взаимосвязь между соревнованием и конфликтом, с одной стороны, и интеграцией и «ассоциацией», с другой. Противоречивая взаимосвязь конфликта и ассоциации выступает как пример «диалектической структуры» элитного спорта.

Хотя структурная связь спорта с культурой зачастую ставится под сомнение, представляется справедливой точка зрения, согласно которой спорт понимается как выражение той социально-культурной системы, в условиях которой происходит его развитие. В качестве фактов, подтверждающих зависимость различных видов спорта от культуры и лежащей в ее основе социальной структуры, Г. Люшен ссылается на результаты анализа связи между гонками на бревнах и социально-культурной системой бразильского племени тимбира, который провел австрийский исследователь Хай-Керкдаль, отмечает тот факт, что «индейское племя хопи имело 16 терминов для обозначения состязаний по бегу и почти все они были связаны с социальной организацией этого племени.

Подобные данные позволяют обосновывать положение о том, что «в самом фундаменте спорта... лежат основные культурные ценности», а вместе с тем спорт сам «способен передавать эти ценности, внедрять их в сознание участников соревнований». Так, например, исследования по проблеме социализации показывают, что поведение детей, причастных к сфере соревновательного спорта, мотивируется в дальнейшем стремлением к достижению успеха, цели, и чем раньше дети начинают участвовать в состязаниях, тем раньше развивается у них подобная мотивация поведения.

Наряду с функцией сохранения системы образцов поведения, социализации через внедрение в сознание человека системы ценностей и норм поведения Г. Люшен выделяет и другую культурную функцию спорта – функцию социальной интеграции. Эта функция, отмечает он, наиболее ярко проявляется в сфере зрелищного спорта, когда большие группы населения, а иногда и целые нации отождествляют себя и сопереживают с одной из соревнующихся сторон.

Вместе с тем он обосновывает положение о том, что спорт может играть не только позитивную, но и отрицательную роль по отношению к культуре и обществу, т. е. выступать по отношению к ним дисфункционально.

Одним из важнейших элементов, который может иметь дисфункциональное значение для культуры в целом и спорта в частности, является культ успеха, достижения высокого результата: «Успех занимает столь высокое место в иерархической системе ценностей спорта, что статус данного спортсмена определяется исключительно уровнем его нынешних достижений. В сражениях на спортивных полях и аренах значение имеет лишь статус достигнутых результатов. Трудно найти другую социальную подсистему, кроме военно-армейской, где бы успех, достижение ценились так высоко. Если бы эта ценностная ориентация стала центральной для всей культуры в целом, то общество, вероятно, оказалось в перманентной конфликтной ситуации». Снижение дисфункционального эффекта указанного фактора в спорте осуществляется путем механизма социального контроля на основе внедрения в сознание спортсменов не только ценности успеха, достижения, но и таких ценностей, как честность и другие соотносящиеся с ней категории, а также использования различных ритуалов и церемоний.

Взаимосвязь спорта и культуры проявляется также в роли спорта в разрешении конфликтов, оптимизации социального взаимодействия. Позитивная оценка спорта в этом отношении зачастую принимается без критической оценки, как нечто само собой разумеющееся. В лучшем случае, для доказательства (а точнее для иллюстрации) этого тезиса используются отдельные факты, когда спорт, например, содействовал установлению контактов между странами, в отношениях между которыми имелаась напряженность. Однако, существуют и противоположные примеры (например, война Гондураса и Сальвадора в 1969 г. в результате футбольного матча между ними), в чем-то даже более убедительные, нежели те, которые подтверждают конструктивную роль спорта в разрешении конфликтов.

Данный вопрос не может быть решен однозначно. С одной стороны, «конфликтующие стороны могут достигать разрешения конфликта через спорт», вследствие чего структура, позволяющая проявлять соперничество в управляемой форме, каковой является спорт, в высшей степени желательна и действительно может научить нас управлять социальными конфликтами и регулировать их; что «спорт содействует миру», что «умеренные международные конфликты могут найти свое разрешение посредством спорта» что «канализация конфликтов в спорте представляет собой такие контролируемые явления, которые при отсутствии спортивных соревнований привели бы к гораздо более жестоким и неконтролируемым вспышкам агрессивности», что «спорт представляет собой благоприятную форму межсистемной коммуникации» и т. д.

Вместе с тем, имеет место прямо противоположная оценка спорта и возможности разрешения с его помощью конфликтов: «являясь частью открытой системы, источники конфликта иногда столь глубоки, что могут нарушить ассоциацию спортивного соревнования»; «в действительности, вероятность того, что потенциальный конфликт может проявиться в достаточно сильной форме в условиях хрупкости диалектической структуры спортивного соревнования, остается весьма значительной»; «мы располагаем данными, которые свидетельствуют о том, что спортсмены зачастую проявляют гораздо больше агрессивности после соревнования, чем до него. То же самое касается и зрителей: часто после игры они более агрессивны (вплоть до убийства). Далее, на международном уровне отношения настолько сложны, что оценить результаты весьма и весьма трудно. Нельзя ожидать, что целые нации примутся обнимать друг друга после спортивного соревнования. Напротив, спорт может быть источником насилия».

На основе вышеизложенных фактов, очевидно, что нельзя делать вывод об исключительно позитивном влиянии спорта на человеческие отношения в настоящее время: «в первую очередь следует осознавать, что спортивное соревнование само по себе является конфликтной системой, что некоторые спортивные события, бесспорно, поощряют насилие и конфликт. При таких обстоятельствах вера в миролюбивую миссию спорта как нечто само собой разумеющееся является опасной».

Нам представляется образцом чисто эклектического подхода к решению обсуждаемой проблемы позиция Г. Люшена: «Я действительно вижу важный вклад спорта в урегулирование международных отношений. Но реального разрешения существующих конфликтов, несомненно, следует ожидать из других источников»; «я пришел к выводу, что спорт как система конфликтов, внутри которой контролируемое насилие стало ценностью, является одной из форм обмена. Спорт не только дает нам возможность разрешить конфликты и упрочнить мир, но одновременно несет в себе отрицательный заряд».

Таким образом, Г. Люшен призывает занять весьма осторожную позицию при ответе на поставленный выше вопрос, учитывая как позитивную, так и негативную роль международного спорта. Собственную позицию он оценивает как диалектическую, однако более точно ее следует оценивать как эклектическую, поскольку Г. Люшен не выявляет те факторы, от которых зависит роль спорта, объяснить почему он может иметь и действительно имеет столь противоположное значение и на основе этого выяснить, каким образом можно избежать или хотя бы смягчить его возможное негативное воздействие. На этот недостаток концепции Г. Люшена обращает внимание в своих работах и Дж. Коаклей. В частности, на международном семинаре «Спорт и гуманизм» он выступил с критикой доклада Г. Люшена на этом семинаре и его «нового структурализма», «диалектической» концепции спорта, подчеркнув, что «эта критика основана на том факте, что Г. Люшен описывает основные противоречия в структуре элитного спорта, не пытаясь осмыслить, почему возникли эти противоречия, каким образом они могут быть решены и почему со временем возникнут новые противоречия».

Таким образом, эклектический подход не позволяет позитивно решить проблему культурной ценности спорта. Ее эффективное решение проблемы требует более адекватной методологии, учитывающей не только отдельные факты, касающиеся воздействия спорта на человека и общества, а все их многообразие.

Необходимо учитывать все многообразие самого спорта, специфику функционирования его разновидностей, таких, как «массовый спорт» («спорт для всех»), «спорт высших достижений» (или «большой», «рекордный» спорт), школьный спорт, спорт для инвалидов и др. Как отметил президент Международного Совета спорта и физического воспитания Р. Баннистер в заключительном выступлении на международном конгрессе «Спорт и международное взаимопонимание», спорт может означать много различных вещей. Он может означать агрессивную, даже насильственную борьбу между горсткой элитных спортсменов национальных команд. Он может выступать как спорт для всех, включающий в себя 60 % населения, в таких рекреационных, несоревновательных его разновидностях, как бег трусцой, ходьба на лыжах. Столь различные формы спорта подчиняются совершенно различным принципам».

Поэтому, как справедливо указывает Э. Нидерман (Австрия), при анализе вопроса о культурном, гуманистическом значении спорта, и в частности, при ответе на вопрос, может ли спорт способствовать взаимопониманию между народами, «необходимо использовать в процессе дискуссии «сетевое» в терминологическом отношении изображение спорта, и в каждом конкретном случае должно быть объяснено, какая именно сторона спорта как общественного явления обсуждается в данный момент».

Особенно важно учитывать, что спорт, как показывает анализ, испытывает на себе значительное влияние той социально-культурной системы, в условиях которой происходит его развитие.

Например, под влиянием ценностей, присущих американской культуре, завезенное из Англии регби, претерпев глубокие изменения, превратилось в американский футбол.

На уровне так называемых примитивных обществ также видна зависимость спорта, его различных видов от культуры и лежащей в ее основе социальной структуры. Австрийский исследователь Хай-Кекдаль отмечает, например, что ритуальное состязание между двумя командами бразильского племени тимбира символизирует дуалистический принцип организации этого племени. Участники этих состязаний отдают для победы все силы, хотя победа или проигрыш в состязании не оказывают никакого влияния на социальный статус его

участников и отсутствуют какие-либо награды для победителей. Г. Гласфорд отмечает существенное влияние духа коллективизма, свойственного культуре канадских эскимосов на структуру их игр.

А. Саш на примере соперничества двух футбольных команд в конце XIX в. показал влияние общей системы ценностей на спорт. Как считает Саш, постоянное преимущество команды Гарвардского университета над командой Йельского университета объясняется существенным различием взглядов на спорт в этих университетах: «Различные мерилы ценностей проявились в различном отношении к спорту вообще и к университетскому футболу, в частности. В Гарварде, так же как и в кругах английской аристократии, спорт рассматривался как важный аспект образования утонченного джентльмена. В Йеле же футбол завоевал большую популярность и служил главным образом для укрепления позиций восходящего класса дельцов».

В зависимости от конкретной ситуации, конкретных исторических условий, под воздействием различных факторов меняется содержание, характер, направленность, значимость спорта, на первый план выходят его культурные гуманистические ценности или преобладающими становятся антигуманные явления, культурный потенциал используется в большей или меньшей степени и т. д.

Для правильной оценки спорта как социокультурного феномена нужно четко различать его культурный гуманистический потенциал и то, насколько этот потенциал практически реализуется, а также те связанные со спортом ценности, которые лишь провозглашаются (декларируются), т. е. декларативные ценности, и те ценности, на которые действительно ориентируются люди в своем реальном поведении, реальные ценности.

Признавая зависимость спорта от социально-культурной системы и от таких важных элементов этой системы, как экономика, политика, искусство и др., не следует полагать, будто он лишь копирует, пассивно отображает и развивает ценности этой системы и ее элементов.

Во-первых, спорт сам оказывает значительное влияние на другие социально-культурные явления, в том числе на экономику, политику, искусство, язык и т. д.

Во-вторых, спорт воспроизводит, содействует развитию не любых ценностей, а лишь тех, которые соответствуют его возможностям, его потенциалу.

Наконец, в-третьих, спорт способен формировать и свою собственную субкультуру, такие ценности, которые отличаются от общепринятых, от ценностей других элементов социально-культурной системы.

К культуре относится и спортивная модель соревнования. Она предназначена для того, чтобы поставить его участников в равные условия, создать условия для унифицированного сравнения, для объективной оценки сопоставляемых качеств и способностей людей и по возможности обезопасить их от негативных последствий. Это достигается в спорте путем преобразования реальных соревновательных ситуаций в более гуманные, условные, игровые, основанные на определенных правилах, в том числе правилах-запретах: Основным стержнем в спорте – состязании всех видов – является, как и в искусстве, игра... С потерей игры он превратился бы просто в конфликт, разрешаемый с позиций силы. Спорт – это «как бы» борьба (нельзя ранить, уничтожить своего соперника), борьба – игра. Именно этим, например, фехтование как вид спорта отличается от боевого сражения на шпагах, саблях и т. д., а бокс – от уличной драки.

В. А. Демин, Н. Р. Ермак, Р. А. Пилюян связывают возникновение спорта с переходом от такого способа разрешения внутренних межличностных и групповых конфликтов, который предусматривал применение военных средств и обычно заканчивался уничтожением одного из соперников, к использованию для этой цели мирного противоборства и состязательных игр.

С отмеченными выше особенностями спорта связан и весь комплекс тех культурных функций, которые он способен выполнять.

Целая группа гуманистических культурных ценностей спорта связана с возможностью эффективного использования его для сохранения и укрепления здоровья людей (в этом плане речь идет в первую очередь о «спорте для всех»), а также для их физического совершенствования (улучшения телосложения, физических качеств и двигательных способностей и т. д.). Это

обуславливает значение спорта для подготовки людей к трудовой, профессиональной деятельности, для обеспечения им возможности полноценного участия в различных сферах общественной жизни, а также его воспитательную ценность.

Аналізу роли спорта в педагогическом процессе посвящены многие научные работы. В них достаточно подробно и аргументированно обосновано положение о том, что «если спорт органично включен в целостную отлаженную социально-педагогическую систему, он является одним из действеннейших средств воспитания личности».

Прежде всего, отмечается роль спорта как средства физического воспитания человека. Спортивные соревнования и тщательная подготовка к ним позволяют 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.

Таким образом, можно сделать вывод, что как и всякое историческое явление, спорт дуалистичен, включает в себе противоречия в форме агонистики и гуманистики, отражает общее, особенное и единичное в плане социально-культурной деятельности человека, его индивидуальное и коллективное [2].

Библиографические ссылки

1. Спорт, духовные ценности, культура : сб. / сост. В. В. Кузин, В. И. Столяров, Н. Н. Чесноков. М. : Гуманит. центр «СпАрт» РГАФК, 1997. Вып. 1–5.

2. Ямщиков Ю. Н. Спорт как социально-культурное явление : автореф. дис. ... канд. филос. наук. Красноярск, 2010.

© Ямщиков Ю. Н., Перевозчикова Д. А., 2012

Т. Г. Арутюнян

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

В. В. Рубченко

МБОУДОД «СДЮСШОР по боксу имени Н. Д. Валова», Россия, Красноярск

ПРОТИВОСТОЯНИЕ ИНФОРМАЦИОННОМУ ТЕРРОРИЗМУ КАК СПОСОБ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ

Рассмотрен механизм ослабления негативного влияния средств массовой информации, ориентирующих молодежь на уклонение от физических упражнений.

Ключевые слова: информация, терроризм, упражнение, спорт, герой, бокс, спецкурс, движение, активность.

The mechanism of reducing the negative impact of mass media, focusing on youth evasion exercise.

Keywords: information, terrorism, exercise, sports hero, boxing, special courses, movement, activity.

Современная физическая подготовка не может противостоять информационному терроризму и не в состоянии ее нейтрализовать, ослабить натиск на сознание молодежи средств массовой информации, слухов, мнений, ориентирующих их на уклонение от выполнения физических упражнений [2]. В связи с этим необходимо выработать механизм ослабления негативного влияния на сознание молодежи средств массовой информации посредством решения следующих задач:

- создания положительного образа спортсмена – боксера героя Великой Отечественной войны;
- разработки теоретического спецкурса для учащихся общеобразовательных и спортивных школ, который представляет положительные образы героев боксеров;
- популяризации положительных образов (моделей) и опыта через публикации и сеть Интернет.

При этом возможно использовать такие методы исследования, как моделирование, библиографический поиск, эксперимент педагогического характера, методы наблюдения и регистрации фактов, статистические методы обработки данных и другие методы.

Новизна данного исследования заключается в постановке и решении проблемы качественной физической подготовки [4], в общеобразовательных и спортивных школах города Красноярска, ослабляющее негативное влияние на сознание молодежи средств массовой информации, ее теоретическом обосновании и экспериментальной апробации.

Практическая ценность работы выражена в применении в современном физическом воспитании молодежи Красноярска образов боксеров – героев Великой Отечественной войны А. А. Баршта, Н. Ф. Королева, А. И. Покрышкина и [1].

Николай Федорович Королев одним боевым эпизоде поднял руки и пошел «сдаваться» врагу. Вооруженные фашистские солдаты сопроводили его к дзоту. Королев вошел в тесное укрепление, оценил ситуацию и нокаутировал двоих, взял их же гранаты и взорвал огневую точку.

Александр Иванович Покрышкин увлекался занятиями боксом, развившим в нем тактико-технические способности и волю. Его тактику и боевые приемы распространили на всех фронтах.

Абрек Аркадьевич Баршт с детства увлекся боксом. С 1937 г. занятия боксом совмещал с занятиями в местном аэроклубе и далее в Читинской авиационной школе пилотов. Был победителем первенств военных училищ Северо-Кавказского военного округа 1939–1940 гг. в полулегком весе. Огромный вклад в дело Победы над фашизмом он внес благодаря своим волевым качествам, воспитанным на ринге.

Разработанный спецкурс по дополнительному образованию школьников «Физическое упражнение как средство воспитания воли и сверхволи будущего защитника Отечества» содержит данные образы боксеров – героев Великой Отечественной войны и других спортсменов [3] – рекомендован для практической работы в общеобразовательных учреждениях Красноярска и используется так же в воспитательной работе спортивных школ. Спецкурс в формате PDF размещенный по адресу <http://krasobr.admkrsk.ru/kimc> в разделе методические сборники может получить любой желающий. Спецкурс так же применяется в Красноярской городской программе «Мониторинг физического здоровья и физической подготовленности школьников» в виде лекционного сопровождения – мотивирующего школьников к двигательной активности. Программа направлена на совершенствование деятельности образовательных учреждений по проведению мониторинга состояния физического здоровья школьников. Ее участникам предлагается освоить современные методы оценки состояния физического здоровья и физической подготовленности школьников, разработать и внедрить в практику актуальные для конкретного учреждения научно обоснованные системы мониторинга физического здоровья школьников. Информацию о программе можно также получить по адресу <http://www.trk7.ru/news/2011/12/19/12006.html>.

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

- 1) создание положительных образов воинов-боксеров героев Великой Отечественной войны положительно влияют на мировоззрение учащихся общеобразовательных и спортивных школ;
- 2) теоретический спецкурс «Физическое упражнение как средство воспитания воли и сверхволи будущего защитника Отечества» стал частью механизма ослабления негативного влияния на сознание молодежи средств массовой информации;
- 3) популяризация положительных образов (моделей) и опыта через публикации и сеть Интернет нейтрализует негативный натиск на сознание молодежи.

Библиографические ссылки

1. Арутюнян Т. Г. Физическое упражнение как средство воспитания воли и сверхволи будущего защитника Отечества : спецкурс для общеобразовательных школ Красноярск / Краснояр. информ.-издат. центр. Красноярск, 2011.
2. Коряковская Д. А. Подготовка граждан Российской Федерации к военной службе в условиях информационного терроризма : дис. ... канд. полит. наук. М., 2004.
3. Арутюнян Т. Г., Миндиашвили Д. Г., Гефт Н. В. Вернер Зееленбиндер – легендарный спортсмен Германии // 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.
4. Арутюнян Т. Г., Тайберт В. Утреннюю гимнастику – школьнику и олимпийцу // 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.

© Арутюнян Т. Г., Рубченко В. В., 2012

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

С. Н. Капитанов, А. В. Кабачкова
Национальный исследовательский Томский
государственный университет, Россия, Томск

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В БЫТУ ТРУДЯЩИХСЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ, ВЗЯТЫХ ИЗ ФУТБОЛА

Представлен анализ самостоятельных тренировочных занятий по футболу с выявлением организационных и методических ошибок. В рамках педагогического эксперимента эти ошибки исправлены и проведена оценка функционального состояния организма. В эксперимент были вовлечены мужчины зрелого возраста основной группы здоровья.

Ключевые слова: зрелый возраст, оздоровительная тренировка, функциональное состояние, частота сердечных сокращений.

In article we present the analysis of independent training in football with identification of organizational and methodical mistakes. Within pedagogical experiment these mistakes were corrected and the assessment of a functional condition of an organism is carried out. Men of mature age of the main group of health were involved in experiment.

Keywords: mature age, improving training, functional condition, heart rate.

Среди различных форм физической культуры в быту трудящихся особое место занимают самостоятельные занятия. Самостоятельный выбор и внесение изменений в соответствии со складывающимися обстоятельствами в содержание, продолжительность занятий, их организацию, а также использование физических упражнений, которые соответствуют индивидуальным интересам – все это положительные стороны данной формы организации физической культуры. Однако не все владеют умением организовать и провести самостоятельные тренировочные занятия [1–3].

Целью нашего исследования было выявление и исправление организационно-методических ошибки построения самостоятельных тренировочных занятий. В эксперименте приняло участие 12 мужчин в возрасте от 35 до 42 лет, основной группы здоровья. Основная трудовая деятельность – обеспечение безопасности и соблюдение внутриобъектового режима Томского филиала ОАО «ТГК-11». Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение и эксперимент, функциональное тестирование (исследование артериального давления и пульса в состоянии относительного покоя и во время занятий физической культурой, функциональная проба Котова–Демина), методы математической статистики для обработки полученных данных.

Характерная черта методики оздоровительной тренировки в зрелом возрасте – необходимость системного воздействия на организм занимающихся, как на функциональное состояние, так и на психическую сферу. Для этого необходим выбор определенных средств физической культуры. Наиболее эффективными в этом плане, отвечающими перечисленным выше требованиям, являются спортивные игры, широкий выбор которых позволяет учитывать рекомендации по нормированию нагрузок для данной возрастной группы, подобрать адекватные уровню подготовленности занимающихся. Игровой характер используемых средств позволяет повысить эффективность занятий и в то же время создает благоприятный эмоциональный фон.

В современной научно-практической литературе достаточно много внимания уделяется использованию спортивных игр в практике физического воспитания подрастающего поколения и молодежи. Действительно, учитывая особенности физического развития людей этой возрастной группы, трудно найти другие такие эмоциональные и в то же время способствующие разностороннему развитию организма и личности занимающихся средства физического воспитания. Иначе обстоит дело с использованием спортивных игр в зрелом возрасте. Сложилось довольно распространенное мнение: если спортивные игры очень эффективное средство физического воспитания для молодежи (до 25 лет) и в первом зрелом возрасте (26–35 лет), то об их использовании во втором зрелом возрасте (35–60 лет) уже говорится с большими сомнениями и довольно значительными ограничениями и запретами. Нельзя сказать, что такое положение не имеет никаких оснований. Авторы запретов, как правило, ссылаются на определенные негативные последствия занятий спортивными играми.

Среди всех спортивных игр стоит выделить футбол. Общедоступность, простота правил, минимум инвентаря и возможность играть во все сезоны делают футбол оптимальным средством для проведения самостоятельных тренировочных занятий в группах. Футбол можно охарактеризовать как вид спорта, требующий сложной сенсорно-моторной координации в вариативно-конкретной ситуации. В процессе систематических тренировок формируются навыки и умения оперативных и коллективных действий; обеспечивается достаточно высокий уровень общей работоспособности, функционирования центральной нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем; зрительного, слухового, двигательного, тактильного анализаторов; развивается общая выносливость, ловкость, ловкость рук, пальцев, простая и сложная двигательная реакция, быстрота и точность движений, умение дозировать небольшие силовые напряжения, объем, распределение и переключение внимания, оперативное мышление, эмоциональная устойчивость, инициативность, решительность, чувство коллективизма.

В наблюдаемой группе тренировочные занятия проходили 2 раза в неделю (вторник, четверг) в одно и то же время. Каждое занятие начинали с подготовительной части (разминка), которая включала в себя 10–15-минутный бег, беговые упражнения и общеразвивающие упражнения на месте или в движении, что зависело от погодных условий. После разминки переходили к игре в мини-футбол, которая длилась 50–60 мин. По окончании игры все шли переодеваться.

С точки зрения теории и методики физического воспитания и спорта в проведении самостоятельных тренировочных занятий в наблюдаемой группе имеются организационно-методические ошибки:

- нарушена структура построения тренировочных занятий (отсутствует заключительная часть);
- короткое время подготовительной части тренировочного занятия (≈ 20 мин);
- нет специально подготовительных физических упражнений в разминке.

При занятиях физическими упражнениями очень важно проводить текущее наблюдение за самочувствием и динамикой основных функциональных показателей и переносимостью нагрузок в естественных условиях тренировочных занятий. Для достоверной трактовки полученных результатов были соблюдены одинаковые основные условия и методы исследований при динамических наблюдениях.

По результатам исследований артериального давления и пульса в состоянии относительного покоя все занимающиеся были разделены на подгруппы по типу кровообращения по Н. Н. Савицкому (1976). 83 % (10/12) в наблюдаемой группе имеют гипокINETический тип кровообращения, остальные – эукинетический. Различные типы кровообращения отражают

своеобразие адаптационных возможностей организма. Так, при гиперкинетическом типе кровообращения отмечается более высокая активность симпатoadренальной системы, сердце работает в наименее экономичном режиме и диапазон компенсаторных возможностей сердечно-сосудистой системы ограничен. В наблюдаемой группе не выявлено занимающихся, имеющих такой тип кровообращения. При гипокинетическом типе кровообращения, в наблюдаемой группе это преобладающий тип, деятельность сердца наиболее экономична и сердечно-сосудистая система обладает наибольшим диапазоном адаптации. Эукинетический тип кровообращения занимает промежуточное положение с точки зрения экономичности работы сердца и широты диапазона адаптации.

При регистрации пульса во время и после тренировочного занятия, у всех занимающихся отмечен незначительный спад частоты сердечных сокращений к концу тренировочного занятия и долгий период восстановления после. Относительные результаты исследования пульса у всех занимающихся находятся в одних и тех же пределах. В зависимости от интенсивности известно четыре основных зоны интенсивности физических нагрузок, каждой из которых соответствует определенный уровень биоэнергетических процессов и диапазон частоты сердечных сокращений:

- физическая нагрузка малой интенсивности с частотой сердечных сокращений менее 75 % от ее максимального значения;

- физическая нагрузка поддерживающего характера с частотой сердечных сокращений от 75 до 85 % от максимального значения, осуществляемая в аэробном режиме энергообеспечения;

- физическая нагрузка развивающего характера с частотой сердечных сокращений от 85 до 95 % от максимального значения и переходным аэробно-анаэробным режимом энергообеспечения;

- физическая нагрузка субмаксимальной и максимальной интенсивности с частотой сердечных сокращений более 95 % от максимального значения и анаэробным режимом энергообеспечения.

Для оздоровительных целей, как правило, рекомендована физическая нагрузка в диапазоне пульса менее 75 % или до 85 %. Нагрузки большей интенсивности являются привилегией спорта и требуют достаточно высокого уровня подготовленности. Максимальное значение частоты сердечных сокращений имеет зависимость от возраста и определяется путем вычитания возраста из 220. В наблюдаемой группе это величина находится в диапазоне от 178 до 185 уд./мин. Для повышения тренированности сердечно-сосудистой системы используется нагрузка с интенсивностью 60–80 % от максимального значения пульса, рекомендуемый диапазон оптимального пульса в наблюдаемой группе от 107 до 148 уд./мин.

Частота сердечных сокращений на пике физической нагрузки во время основной части тренировочного занятия в наблюдаемой группе у всех занимающихся составила 85–100 % от максимального значения, что говорит о физической нагрузке высокой интенсивности.

Анализ структуры и содержания самостоятельных тренировочных занятий в наблюдаемой группе показал наличие организационно-методических ошибок. Таким образом, в течение 2-месячного периода (октябрь–ноябрь 2010 г.) самостоятельные занятия в наблюдаемой группе проводили с учетом обнаруженных ранее организационно-методические ошибки, что позволило с большей эффективностью проводить самостоятельные тренировочные занятия.

В конце ноября 2010 г. повторно провели тестирование функционального состояния сердечно-сосудистой системы (функциональная проба Котова–Демина) и пульсометрию самостоятельного тренировочного занятия. Результаты исследования артериального и пульса в состоянии относительного покоя не отличались от первичного исследования в октябре 2010 г. При анализе данных функционального тестирования статистически значимых различий между показателями до и после проведения педагогического эксперимента не было выявлено. Результаты повторной пробы Котова–Демина свидетельствуют об увеличении пульса не более чем на 50 % по сравнению с исходным уровнем, систолическое артериальное давление увеличивается на 5–10 мм рт. ст., в то время как диастолическое уменьшается на 1–5 мм рт. ст. Такая нормотоническая реакция говорит о правильной приспособляемости сердечно-

сосудистой системы к физической нагрузке и наблюдается в состоянии хорошей подготовленности. У всех занимающихся восстановительный период продолжался не более 3 мин.

При регистрации пульса во время и после тренировочного занятия, у всех занимающихся отмечены положительные изменения. Снижение частоты сердечных сокращений к концу тренировочного занятия после заключительной части и период восстановления не более 3–4 мин. Относительные результаты исследования ЧСС у всех занимающихся находятся в одних и тех же пределах. Частота сердечных сокращений на пике физической нагрузки во время основной части тренировочного занятия в наблюдаемой группе у всех занимающихся составила до 80 % от максимального значения, что говорит об адекватной физической нагрузке.

С учетом основных положений теории и методики физического воспитания и спорта была разработана технология построения самостоятельных тренировочных занятий. Содержание таких занятий учитывает особенности мужчин зрелого возраста, не имеющих серьезных отклонений в состоянии здоровья и относящихся к основной медицинской группе. В качестве методических особенностей в проведении занятий стоит отметить увеличение продолжительности разминки и заминки, наличие специально подготовительных физических упражнений в разминке и содержание комплексов суставной и дыхательной гимнастики в заключительной части тренировочного занятия, использование мышечной релаксации и традиционных средств – ходьбы, бега, гимнастических упражнений. Важным критерием в построении тренировочных занятий являлось нормирование физической нагрузки, ее оптимальной, предельно допустимой величины для данной возрастной группы по величине пульса. Это позволило повысить эффективность используемых физических нагрузок и улучшить функциональное состояние организма занимающихся.

Библиографический ссылки

1. Лихачев О. Е., Жуков А. Н., Павлова О. П. Рекреационные занятия спортивными играми с мужчинами зрелого возраста // Теория и практика физической культуры. 2005. № 7. С. 46–48.
2. Физическая культура / под ред. В. Д. Дашинорбоева. Улан-Удэ : Изд-во ВСГТУ, 2007.
3. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М. : Академия, 2009.

© Капитанов С. Н., Кабачкова А. В., 2012

В. А. Филиппович, Е. В. Панов

Сибирский юридический институт ФСКН России, Россия, Красноярск

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ БОЛЕЗНЕЙ И АСОЦИАЛЬНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ СРЕДИ НАСЕЛЕНИЯ

Рассмотрены вопросы укрепления физического и духовного здоровья человека, формирования здорового образа жизни в условиях социально-экономических и политических преобразований современной России.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, здоровый образ жизни, профилактика болезней, вредные привычки, молодежь.

In the conditions of social, economic and political transformations of modern Russia the questions of strengthening of physical and mental health of the person, formation of a healthy lifestyle, become increasingly more important.

Keywords: physical training and the sports, a healthy lifestyle, the youth, prevention of the diseases, harmful habits.

В настоящее время в нашей стране продолжают оставаться очень сложными социально-демографическая ситуация и положение состояния здоровья населения.

Особую тревогу вызывает ухудшение здоровья детей и подростков. По данным Госкомстата России, около 75 % детей дошкольного возраста имеют серьезные отклонения в уровне здоровья. Здоровые дети среди школьников младших классов составляют 10–12 %, а среди старших – всего 5 %. Более чем у 50 % детей разного возраста имеются хронические заболевания.

Впервые за последнее время врачи столкнулись с проблемой гипертонии среди подростков и юношей. Сегодняшние дети имеют худшие показатели, чем их сверстники 10–15 лет назад, в росте, окружности грудной клетки, динамометрии.

По данным различных исследований, лишь около 10 % молодежи имеют хороший уровень физического состояния и здоровья. Резко прогрессируют болезни сердечно-сосудистой и костно-мышечной систем, которые во многом обусловлены недостаточной двигательной активностью.

Около 50 % юношей и девушек выходят из школы, имея по 2–3 диагноза болезней, а в целом лишь 15 % выпускников можно считать практически здоровыми. Общая заболеваемость среди подростков за последнее время увеличилась на 15 %. При этом количество подростков с болезнями эндокринной системы, расстройствами питания возросло на 25 %, с психическими расстройствами – 24 %, заболеваний костно-мышечной системы – на 21 %, системы кровообращения – на 17 %.

По данным Научно-исследовательского центра физической подготовки и спорта Вооруженных Сил Российской Федерации, 60 % молодого поколения имеют неудовлетворительные оценки по физической подготовке, только 16 % имеют спортивные разряды.

Кроме проблем со здоровьем и физическим развитием подрастающего поколения, в нашей стране еще одной серьезной социальной проблемой является высокая преступность среди молодежи. Ежегодно около 1 млн молодых людей совершают преступления, из них почти 200 тыс. преступников в возрасте от 14 до 17 лет. На учете в полиции состоит более 100 тыс. детей, а в учреждениях уголовно-исправительной системы содержится около 30 тыс. несовершеннолетних.

Таким образом, в настоящее время в нашей стране назрела ситуация, когда необходимо принимать радикальные меры по качественному улучшению состояния здоровья населения, формированию новых ценностных ориентиров молодежи (включающих неприятие вредных привычек), высокого уровня гражданственности и патриотизма.

В связи с этим встает вопрос, какими возможностями располагает сегодня государство, чтобы в комплексе решать проблемы формирования здорового образа жизни населения? Какова должна быть государственная стратегия действий?

Мировой опыт показывает, что средства физической культуры и спорта обладают универсальной способностью в комплексе решать проблемы повышения уровня здоровья населения и формирования здорового морально-психологического климата в коллективах и в обществе в целом.

Всемирно признано, что занятия физической культурой и спортом являются оптимальным средством поддержания и укрепления здоровья, а также профилактики заболеваний (серечно-сосудистых, ишемической болезни сердца, диабета, остеопороза, ожирения и т. д.) и вредных привычек (пьянства, курения, наркомании, токсикомании и т. д.)

Понимание того, что будущее любой страны определяется здоровьем членов общества, приводит к усилению роли физической культуры и спорта в деятельности по укреплению государства и общества и активному использованию физической культуры и спорта в поддержании и укреплении здоровья населения.

Однако в настоящее время физической культурой и спортом в стране занимается всего 8–10 % населения, тогда как в экономически развитых странах этот показатель достигает 40–60 %.

Одной из острых, требующих срочного решения, является проблема низкой двигательной подготовленности учащихся. Реальный объем двигательной активности школьников и студентов не обеспечивает полноценного развития и укрепления здоровья подрастающего поколения. С каждым годом увеличивается число учащихся и студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Распространенность гиподинамии среди школьников достигла 80 %.

По нашему мнению, в настоящее время необходимо сохранить и восстановить лучшие традиции отечественного физкультурно-спортивного движения и продолжить поиск новых высокоэффективных физкультурно-оздоровительных и спортивных технологий, направленных на максимальное вовлечение всех слоев населения в активные занятия физической культурой и спортом.

К сожалению, в деятельности региональных управленческих структур имеется целый ряд проблемных вопросов, возникающих по разным причинам. Один из таких вопросов связан с ошибочными приоритетами, когда даже на уровне районных спорткомитетов, определяющим показателем является не приобщение населения к массовому физкультурно-спортивному движению, а подготовка спортсменов высокого класса, их выступление на соревнованиях разного уровня. Исходя из этого, нарушаются пропорции в расходовании средств на развитие спорта высших достижений и спорта для всех. В большом количестве и зачастую бесконтрольно финансовые ресурсы тратятся на проведение соревнований, а развитие материально-технической базы для физкультуры и спорта, обустройство спортивными сооружениями дворов и микрорайонов отодвигается на второй план. И это происходит несмотря на то, что по положению спорткомитеты должны содействовать гражданам в реализации их прав на занятия физической культурой, спортом и туризмом, содействовать развитию сферы досуга.

Исходя из того, что включенность человека в активные занятия физической культурой и спортом на протяжении всей жизни во многом определяется его отношением к ценностям физической культуры и осознанной необходимостью в занятиях физической культурой и спортом из всего комплекса мер, направленных на развитие физической культуры среди населения необходимо предусмотреть в качестве приоритетного направления целенаправленную пропаганду физической культуры и формирование здорового образа жизни.

На наш взгляд, необходимо более активно использовать возможности Интернета в целях привлечения молодежной аудитории к занятиям физической культурой и спортом, формированию здорового образа жизни.

Пропагандистские усилия нужно направлять на создание привлекательного имиджа спортивного стиля жизни, моду на занятия спортом в досуговой деятельности. Важное значение средства массовой информации должны придавать раскрытию личности российского спортсмена, его положительного образа.

Пропаганда физической культуры должна адресоваться непосредственно человеку, убедительно показывать приоритетное значение физической культуры и спорта в воспитании населения, профилактике болезней, продлении активного долголетия, в борьбе с наркоманией, курением, употреблением алкоголя и другими негативными явлениями.

Изменение общественного сознания, возрастание идеалов здорового образа жизни в системе ценностей людей, особенно среди молодежи, должно сопровождаться интенсивным развитием спортивной инфраструктуры. Сегодня в нашей стране начали проявляться признаки таких изменений.

За последнее время в России отмечается рост числа занимающихся физической культурой и спортом. Значительно увеличилось количество массовых спортивных соревнований для детей и молодежи.

Сегодня у нас есть перспективы для дальнейшего развития физкультурного движения и это является залогом наших успехов в оздоровлении общества в физическом и социальном плане.

Е. А. Земба

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

ВЛИЯНИЕ ЗАКАЛИВАНИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Рассмотрено закаливание как одно из важнейших слагаемых здорового образа жизни и его все более возрастающее значение, связанное, в первую очередь, с тем, что все больше людей делают свой выбор в пользу здорового образа жизни и используют различные закаливающие средства.

Ключевые слова: закаливание, здоровье, солнце, воздух, вода, организм, терморегуляция, температура, тонус, средство, процедура.

Considered as a hardening of the most important terms of a healthy way of life and its ever-growing importance, which is first of all, to the fact that more and more people make their choice in favor of a healthy lifestyle and use a variety of means tempering.

Keywords: hardening, health, sun, air, water, body temperature control, temperature, tone, tool, procedure.

Воздух – наиболее универсальное средство закаливания. Именно с воздушных ванн рекомендуется начать систематическое закаливание организма.

Важной и исключительной особенностью воздушных процедур является то, что они доступны людям различного возраста и могут широко применяться не только здоровыми людьми, но и страдающими различными заболеваниями [2].

Воздействие воздушных ванн на кожные покровы человека мобилизует его защитно-приспособительные реакции, усиливает сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям. Воздушные ванны тренируют аппарат терморегуляции, усиливают выделительные функции организма, улучшают состояние кожных покровов, оказывают успокаивающее действие на нервную систему.

При закаливающих процедурах, благодаря быстрой смене сосудосуживающих и сосудорасширяющих реакций, происходит тренировка кровеносных сосудов. В результате улучшается кровообращение наружных покровов тела и внутренних органов, особенно сердца и почек [3].

Закаливающий эффект воздуха на организм является результатом комплексного воздействия ряда физических факторов: температуры и влажности воздуха, направления и скорости движения ветра. Кроме того, особенно на берегу моря, на человека оказывает влияние и химический состав воздуха, который насыщен солями, содержащимися в морской воде.

Принимая с целью закаливания более прохладные воздушные ванны, тем самым тренируем организм к низким температурам внешней среды путем активации компенсаторных механизмов, обеспечивающих терморегуляторные процессы. В результате закаливания в первую очередь тренируется подвижность сосудистых реакций, выступающих в роли защитного барьера, охраняющего организм от резких перепадов внешней температуры [2].

Закаливание воздухом играет существенную роль в выработке устойчивости к холодному воздействию.

Температура воздуха ниже температуры тела вызывает раздражение кожных рецепторов нервной системы, слизистых оболочек дыхательных путей и заложенных в них нервных аппаратов.

Теплые ванны, не обеспечивая закаливания, тем не менее, оказывают положительное влияние на организм, улучшая окислительные процессы.

Ежедневное пребывание на открытом воздухе – мощный оздоровительный фактор. Независимо от возраста и времени года человек должен ежедневно дышать свежим воздухом 2–3 ч и более.

Воздух в помещении содержит от 12 до 15 % кислорода, в то время как на улице – 20–21 %. При анализе воздуха помещений ученые обнаружили до 100 химических соединений. Нужно, чтобы человек больше дышал воздухом, а не «химической смесью». Человек должен активно двигаться на свежем воздухе. Это обеспечивает приток воздуха ко всем органам и тканям. Кровь активно циркулирует в организме. Устраняются застои крови, которые являются причиной заболеваний у ослабленных, мало двигающихся людей.

Солнце является сильно действующим средством закаливания. Солнечные лучи оказывают на организм общее укрепляющее действие, повышают обмен веществ, лучше становится самочувствие, сон, кожа лучше регулирует теплообмен.

В солнечном спектре излучения до Земли доходит незначительное количество ультрафиолетовых лучей. Это связано с тем, что солнечные лучи, проходя через атмосферу, рассеиваются и поглощаются. В связи с возрастанием загрязнения воздуха в городе и увеличением влажности воздуха количество ультрафиолетовых лучей, достигающих Земли, существенно уменьшается.

Солнечный свет обладает целебной силой, так как ультрафиолетовые лучи, воздействуя на нервно-рецепторный аппарат кожи, вызывают в организме сложные химические превращения. Под влиянием облучения повышается тонус центральной нервной системы, улучшается обмен веществ и состав крови, активизируется деятельность желез внутренней секреции. Все это благотворно сказывается на общем состоянии человека.

Установлено, что солнце укрепляет иммунитет, сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам внешней среды, нервную систему, способствует образованию в коже пигмента меланина и витамина D, стимулирует обмен веществ и кроветворение [1].

Солнечный свет состоит из видимых и невидимых лучей. Видимая часть спектра неоднородна, состоит из красных, оранжевых, желтых, зеленых, голубых, синих и фиолетовых цветных пучков, которые хорошо заметны после грозы, когда на небе появляется радуга. Невидимые лучи располагаются по обеим сторонам солнечного спектра. Одни из них примыкают к его красной части и называются инфракрасными, другие же находятся за фиолетовой частью и называются ультрафиолетовыми. Солнечная радиация представляет собой поток лучистой энергии в виде электромагнитных колебаний с различной длиной волны. Наибольшей длиной волны обладают инфракрасные лучи. Они составляют примерно 70 % излучения солнца и оказывают преимущественно тепловое воздействие на организм. На долю ультрафиолетовой части солнечного спектра у земной поверхности приходится только около 5 % солнечного излучения, но в плане биологической активности наибольшее значение имеет именно эта его часть [2].

Лучи солнца, воздействуя на организм человека, вызывают в нем разнообразные изменения. Инфракрасные, красные и оранжевые лучи солнечного спектра обладают преимущественно тепловым влиянием, желтые и зеленые действуют в основном на зрительные анализаторы; синие, фиолетовые и ультрафиолетовые лучи в большей степени влияют на биохимические процессы в организме [3]. Чем выше солнце, тем больше радиация УФ-лучами. Наиболее активно воздействуют на организм ультрафиолетовые лучи, которые целиком поглощаются кожей.

Солнечные ванны способствуют потоотделению, возбуждают кожное кровообращение и усиливают обмен веществ. Наиболее короткие ультрафиолетовые лучи оказывают бактерицидное действие на различные болезнетворные микробы [1].

При облучении солнцем часть его лучей отражается кожей, другая часть проникает вглубь и оказывает тепловое действие. Инфракрасные лучи могут проникнуть в организм на 5–6 см, видимые лучи – на несколько миллиметров, а ультрафиолетовые – только на 0,2–0,4 мм. Чувствительность организма к солнечным лучам различается у разных людей. Имеющие черный цвет волос и смуглую кожу, как правило, менее чувствительны к солнечным лучам, чем люди с малопигментированной кожей. Большой чувствительностью обладают также старики, дети, подростки и лица с повышенной функцией щитовидной железы. Однако весной чувствительность кожи к солнечным лучам повышается у всех без исключения [2].

Известно, что солнечные лучи обладают целительной силой. Очень важно их действие для организма в процессе его роста. Солнечные облучения увеличивают количество красных кровяных шариков и содержание гемоглобина в крови, улучшают состав лимфы, благотворно действуют на деятельность пищеварительной системы и функцию поджелудочной железы, повышают общий тонус организма, его устойчивость против инфекций [1].

Солнечное излучение является постоянно действующим фактором внешней среды и тесно связано с основными функциями жизнедеятельности человеческого организма. Если человек лишается солнечного света, возникают нарушения физиологических функций, в первую очередь так называемое световое голодание. Это выражается в снижении тонуса центральной нервной системы и защитных сил организма, нарушении обменных процессов. Световое голодание приводит к заболеваниям и снижает работоспособность, повышает склонность к простудным заболеваниям, вызывает ухудшения самочувствия и сна.

Солнечное голодание проявляется в недостатке витамина D, нарушении фосфорно-кальциевого обмена и общего обмена веществ, в ухудшении защитных свойств кожи, нарушении функции эндокринной системы, малокровии, общей слабости, утомляемости. Это состояние наиболее ярко проявляется в конце зимы и весной [2].

Солнечные ванны с целью закаливания следует использовать разумно, с целью избежать побочных действий: перегревания, ожогов, солнечного удара, перевозбуждения нервной системы.

Следует знать, что избыточное солнечное облучение ведет к повышению свертываемости крови с возможным тромбообразованием в сосудах и развитием у взрослых инфаркта миокарда и мозгового инсульта. Представляют опасность солнечные ожоги, которые могут длительно не заживать.

Необходимо помнить о том, что загар не является показателем оздоровления организма. Чрезмерное солнечное облучение разрушает кровь и нервные окончания. Перегревание нарушает терморегуляцию в организме, отчего страдает в первую очередь нервная система.

Вода – это гораздо более эффективный фактор закаливания, по сравнению с воздухом и солнцем. С древних времен закаливание водой считалось основным средством повышения устойчивости организма к простудным заболеваниям.

Преимущество водных процедур для закаливания определяется высокой эффективностью воздействия воды на организм человека. Объясняется это тем, что ее теплоемкость в 28 раз выше, чем теплоемкость воздуха. Так, воздух при температуре 13 °С воспринимается как прохладный, в то же время вода той же температуры кажется холодной. При одной и той же температуре воздуха и воды организм теряет в воде почти в 30 раз больше тепла. Именно по этой причине вода рассматривается как весьма сильное закалывающее природное средство.

Закаливание водой пробуждает защитные силы организма, предотвращает и лечит заболевания органов дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Действие воды на кожу аналогично действию воздуха, но сильнее, так как вода обладает большой теплопроводностью и, следовательно, отнимает больше тепла. Сущность физиологического действия на организм водных процедур и конечный результат их влияния подобны действию воздушных. Соприкосновение воды с кожным покровом сопровождается раздражением нервных окончаний и ведет к изменению тонуса и просвета кровеносных сосудов с последующим влиянием на все органы и системы человека.

У водных процедур есть еще одна особенность. Они, как правило, оказывают на человека и механическое воздействие, особенно когда человек принимает душ или плавает в реке, в пруду, в море. Более сильное действие, по сравнению с воздухом, вода оказывает и за счет растворенных в ней минеральных солей, газов и жидкостей.

Основное же преимущество воды как средства закаливания заключается в температурном факторе. Организм, как единая целостная система, отвечает на водную процедуру сложной реакцией, включающей реакции самой кожи, сердечно-сосудистой дыхательной, нервной, эндокринной, мышечной систем, теплообменом и окислительно-восстановительными процессами.

Систематическое применение водных процедур – надежное профилактическое средство против случайных охлаждений тела. Не зря бытует поговорка: «Кто с водой холодной дружит, тот насморка не боится».

На воздействие холодной воды на кожу организм отвечает энергичной реакцией. Местное воздействие холода на покровы тела сопровождается фазными изменениями сосудов. Первая фаза – сужение сосудов, вторая фаза – расширение сосудов, фаза активной гиперемии. В первый момент, вследствие резкого сужения сосудов поверхности тела, кровь устремляется к внутренним органам и появляется гусиная кожа. Вслед за первой фазой наступает вторая: организм начинает усиленно вырабатывать тепло, кровеносные сосуды кожи расширяются, кровь снова приливает к коже, ощущение озноба сменяется приятным чувством теплоты. Местное воздействие холода не ограничивается локальной реакцией, а проявляется на внутренних органах.

Лучшее время для процедур – утренние часы, сразу же после сна или в конце утренней зарядки, когда кожа равномерно согрета, что обеспечивает хорошую сосудистую реакцию. Такие водные процедуры способствуют переходу организма в активное состояние после сна, вызывают бодрое, приподнятое настроение.

Особенно эффективно сочетание закаливания водой с физическими упражнениями. Вот почему после тренировочных занятий рекомендуется обязательно принимать водные процедуры [1].

Правильно проведенное закаливание служит профилактическим средством против простудных заболеваний. Нормализует нарушение функций организма – это деятельность сердечно-сосудистой, центральной нервной систем и психику.

Закаливающие процедуры способствуют уменьшению и даже полному устранению раздражительности, слабости, быстрой утомляемости, нормализуют сон, увеличивают физическую и умственную работоспособность, повышают эмоциональный тонус [4].

Общим результатом закаливания является усиление естественной неспецифической сопротивляемости организма, активация его защитно-приспособительных реакций, благодаря чему человек становится невосприимчивым ко многим заболеваниям, в том числе инфекционным [3].

Библиографические ссылки

1. Брызгунов И. П., Касатикова Е. В. Вся правда о закаливании. М. : Миклош, 2009.
2. Буров М. Закаляйся, как сталь: правильное закаливание и моржевание. Ростов н/Д. : Феникс, 2006.
3. Васильева З. А., Любинская С. М. Резервы здоровья. М. : Медицина, 1984.
4. Чусов Ю. Н. Азбука закаливания. М. : Знание, 1984.

© Земба Е. А., 2012

Е. А. Земба

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

ИСТОРИЯ ЗАКАЛИВАНИЯ

Рассмотрен человеческий организм, существующий в нераздельном единстве с окружающей средой.

Ключевые слова: закаливание, здоровье, история, солнце, воздух, вода, организм, тело, температура, тонус, средство, холод.

Considered the human body, which exists in an indivisible unity with the environment.

Keywords: hardening, health, history, sun, air, water, body, body temperature, tone, tool, and cold.

Известно, что воздух, вода и солнце широко использовались для закаливания в давние времена. В папирусах Древнего Египта обнаружены указания на то, что для укрепления здоровья полезно систематически использовать охлаждающие воздушные и водные процедуры. Полагают, что египетская культура закаливания была использована в Древней Греции.

Здесь существовал культ здоровья и красоты тела. Закаливание как составная часть преследовало цель укрепить здоровье, а также выработать у человека способность переносить всевозможные лишения. По свидетельству Плутарха, закаливание мальчиков в Древней Спарте начиналось с самого раннего возраста. С семи лет воспитание продолжалось в общественных домах в более суровых условиях: их стригли наголо, заставляли ходить босиком в любую погоду, а в теплое время года – обнаженными. Когда детям исполнялось 12 лет, им выдавали плащ, который они должны были носить все двенадцать месяцев. Горячей водой разрешали мыться всего несколько раз в году. И в зрелом возрасте люди должны были жить так, как предписывал обычай.

Закаливанию столько же лет, сколько и человечеству, а вот учение о закаливании возникло позднее. Начало было положено древнегреческим мыслителем, основоположником античной медицины Гиппократом (460–377 гг. до н. э.). Он отводил закаливанию особую роль в укреплении здоровья и утверждал, что «холодные дни укрепляют тело, делают его упругим и удобоподвижным». Сам Гиппократ обладал отменным здоровьем, занимался физкультурой, борьбой и верховой ездой, советовал при затяжных болезнях обращаться к солнцу. Самым первым врачом, рекомендовавшим применение с лечебной целью солнечных ванн, был Гиппократ. Прожил он, по разным источникам, 95 или 104 года.

Последователем Гиппократа был греческий врач Асклепиад, переселившийся в Рим. Основными средствами лечения этот прославленный врач считал диету, гимнастику, игры и прогулки, а главнейшим – водолечение. Он назначал холодные ванны, обливания, обтирания, души, растирания [1; 4].

Крупнейший врач Рима – Корнелий Цельз также придавал большое значение применению водных процедур. Он считал, что вода является одним из могучих терапевтических средств. Клавдий Гален завершает изучение влияния воды, особенно пресной, на организм человека. Пифагор распространил в Греции египетскую систему водолечения, пропагандируя лечение холодной водой.

Его идеи нашли широкое распространение в трудах ученых других стран. Взглядов Гиппократа придерживался так же великий ученый, философ и врач Востока Ибн Сина [3].

Ибн Сина, известного в Европе под именем Авиценна (980–1037 гг.), в трактате «Канон врачебной науки» изложил основные правила закаливающих процедур. Начинать закаливание он предлагал летом, используя для этого воду и, прежде всего, купание. При этом подчеркивалась необходимость строго дозировать его продолжительность. После упадка культур древней Греции и Рима надолго был забыт опыт физического воспитания и закаливания молодежи при помощи естественных сил природы. Венский профессор Винтерниц является автором около 200 публикаций по водолечению, которыми он заложил основу водолечения.

Многие выдающиеся люди, придававшие первостепенное значение закаливанию организма, физическим упражнениям жили гораздо дольше своих соплеменников. Так, например, Плутарх дожил до 70 лет, Платон – до 80, Демокрит – до 90. Древнегреческий философ Горгий прожил 107 лет. Хотя средняя продолжительность жизни в те времена составляла всего лишь 25 лет! [1].

Большое внимание физическим упражнениям, закаливанию и гигиене уделялось в Древней Греции и Древнем Риме.

В Спарте уделялось внимание и физическому развитию женщин. Как и мужчины, они также упражнялись в беге, борьбе, бросании диска и копья, чтобы их тела были сильны и крепки, и чтобы такими же были и рождаемые ими дети, – пишет Плутарх. Закаленные такими упражнениями, они легче могли вынести муки деторождения и выйти из них здоровыми.

Древние римляне в значительной степени заимствовали и трансформировали древнегреческую культуру. У них важнейшим закаливающим средством была баня. Римские бани,

или термы, представляли собой просторные и весьма вместительные здания, построенные из великолепных сортов мрамора (термы Диоклетиана, 505–506 гг.), имеющие возможность вмещать до 3500 купающихся. В термах были помещения для раздевания, гимнастических упражнений и массажа, горячая баня, бассейны с теплой и холодной водой, души. Широко использовались площадки для приема солнечных ванн, которые устраивались на крышах многих терм.

В Древнем Китае профилактика болезней и укрепление здоровья носили государственный характер. «Мудрый, говорилось в «Трактате о внутреннем», – лечит ту болезнь, которой еще нет в теле человека, потому что применять лекарство, когда болезнь уже началась, – это все равно, что начинать копать колодец, когда человека уже мучит жажда, или ковать оружие, когда противник уже начал бой. Разве это не слишком поздно?» Поэтому в древнекитайской медицине большое внимание уделялось мероприятиям, способствовавшим укреплению здоровья. Важнейшими средствами для достижения наилучшего результата считались физические упражнения, водные процедуры, солнечные облучения, массаж, лечебная гимнастика, диета [1; 2].

Одним из важнейших направлений в медицине Древней Индии было предупреждение заболеваний, использование различных упражнений (например, йоги), направленных на поддержание и укрепление здоровья, достижение нравственного и психологического равновесия. Исходя из учения о трех «органических жидкостях», древние индусы определяли здоровье как результат равномерного их смещения, правильного совершения жизненных отправления тела, нормального состояния органов чувств и ясности ума. Поэтому усилия врачей направлялись на уравнивание нарушенного соотношения жидкостей и элементов. Об использовании воды в Древней Индии с целью укрепления здоровья человека говорится в священной книге «Веды»: «Целебен поток воды, вода охлаждает жар лихорадки, целебна от всех болезней, излечение приносит тебе течение воды» [2].

Особое значение закаливанию придавалось на Руси. Холодный климат предьявлял особые условия к выносливости человеческого организма. Закаливание было частью образа жизни и носило массовый характер. Не случайно у русского народа родилась такая поговорка: «Укрепится человек – крепче камня, а ослабнет – слабее воды». Большой смысл в этих мудрых словах. Суровые климатические условия России заставляли людей искать самобытные формы и методы закаливания. Например, у народов Севера было принято приучать к холоду уже в раннем детстве. Якуты трое и более суток по несколько раз в день натирали новорожденных снегом или обливали холодной водой. Остяки и тунгусы погружали младенцев в снег, обливали ледяной водой и закутывали затем в оленьи шкуры. Цыгане также сразу после рождения обливали детей холодной водой, иногда клали в снег, никогда не пеленали. Древнейший русский летописец Нестор в X веке описывал, как начинал парить в бане и купать в холодной воде младенцев сразу после рождения. И так – в течение нескольких недель при каждом нездоровье.

В обычаи народов России издавна входит использование естественных средств закаливания: длительные воздушные ванны, купание в холодной воде, русская баня, ходьба босиком, катание на санках, лыжах и коньках. Закаливающие процедуры проводились систематически во все сезоны года.

«Русские – крепкий, сильный, выносливый народ, способный легко переносить и стужу, и жару. Вообще в России люди здоровые, доживающие до глубокой старости и редко болеющие» – писал секретарь голштейнского посольства в Москве Адам Олеарий. Е. А. Покровский писал о том, что у жителей Древней Руси «... считалось величайшей добродетелью приучение тела с самого раннего детского возраста к холоду и различным непогодам» [1].

Скифы, жившие на земле современной южной Украины, по свидетельству Геродота и Тацита, купали своих новорожденных прямо в холодной реке. Тем самым приучали их к влиянию суровой стихии с первых дней жизни. Эти купания и даже катания по снегу продолжались до тех пор, пока ребенок не убеждал своего отца, что он способен выдержать трудные жизненные условия [4].

Прославленный русский полководец А. В. Суворов, будучи от рождения хилым и болезненным, благодаря проводимому на протяжении долгих лет закаливанию, сумел стать выносливым и стойким человеком, невосприимчивым ни к холоду, ни к жаре. До преклонного возраста легендарный полководец сохранял неукротимую энергию, жизнерадостность, творческую работоспособность. «Он ходил несколько часов обнаженным, чтобы приучить себя к холоду и превозмочь слабость своей природы. При этой привычке и обливании себя холодной водой он, можно сказать, закалил свое тело от влияния непогоды, казался существом сверхъестественным», – вспоминал позднее подкамердинер полководца сержант Иван Сергеев. По свидетельству очевидца, кроме обливания холодной водой, А. В. Суворов с большим веником парился в жаркой парной бане.

Суворов ввел физическую подготовку и закаливание в армейский обиход и строго требовал их соблюдения как основы здоровья воинов. В знаменитом наставлении «Наука удальством побеждать» он писал: «Солдат дорог! . Береги здоровье... Кто не бережет людей – офицеру арест, унтер-офицеру и ефрейтору – палочки, да и самому палочки, кто себя не бережет».

Высокая степень собственной физической закалки, а также и его войска позволила А. В. Суворову в преклонном возрасте осуществить легендарный переход по снегам и льдам Альп и штурмом овладеть Сен-Готардом и Чертовым мостом, а затем нанести сокрушительное поражение лучшей по тем временам французской армии.

Фельдмаршал М. И. Кутузов, продолжая ратные суворовские традиции, строго требовал от офицеров соблюдения правил закаливания и гигиены. Пример одного из героев Отечественной войны 1812 г. генерала В. Г. Костенецкого, человека беспредельной отваги, огромной силы и закалки. Вот что писал о нем один из современников: «Тело его было закалено против непогоды. Вставая перед зарею в летнее время, раздетый донага, валялся он в утренней, росистой траве, а зимою, не взирая ни на какой мороз, ходил вокруг своего дома в нагольном тулупе и в кенгах без всякой другой обуви. Он любил русскую баню и прямо с полки кидался в снег...».

Проблемам закаливания посвящены специальные работы русских ученых и врачей. Ученик М. В. Ломоносова С. Г. Зыбелин выступил в 1773 г. в Московском университете с докладом «Слово о вреде, проистекающем от содержания себя в теплоте излишней». Чуть раньше академик А. П. Протасов представил Российской Академии наук два доклада: «О физическом воспитании детей» и «О необходимости движения для сохранения здоровья», в которых также рассматривал вопросы закаливания. Известные деятели медицины М. Я. Мудров и К. И. Грум указывали, что закаливание холодом является важным средством профилактики заболеваний. Они рекомендовали широко использовать купание в прохладной и холодной воде, холодные обтирания, душ, воздушные ванны. К. И. Грум составил правила для наружного употребления воды, предложил примерный температурный режим для ванн нарзана или с добавлением в обычную воду соли. Он отмечал, что холодные ванны – это не только важное профилактическое, но и лечебное средство в борьбе с самыми различными заболеваниями.

На необходимость закаливания постоянно указывали видные деятели русской науки, медицины и просвещения – Н. И. Пирогов, В. М. Бехтерев, К. Д. Ушинский, Е. А. Покровский, П. Ф. Лесгафт, В. В. Гориневский, И. П. Павлов. Их исследования и научные труды лежат в основе современных представлений о физических воздействиях закалывающих процедур на организм. В сочетании с физическими упражнениями при соблюдении гигиенических условий и рационального режима жизни закаливание составляет единый процесс физического воспитания [3].

Впервые научная разработка вопросов закаливания была начата в нашей стране с ученых С. П. Боткина, В. В. Пашутина, В. А. Манасейна, И. Р. Тарханова. Большой вклад в изучение этого вопроса внесли ученые В. В. Гориневский, Г. Н. Сперанский и др.

Русским врачам, писателям, деятелям науки принадлежит ведущая роль в разработке методики закаливания и ее научное обоснование. Их взгляды на роль закаливания в укреплении здоровья человека исходили из признания определяющей роли факторов внешней среды в жизни человека [1; 2].

Сегодня наука располагает обширным фактическим материалом, который позволяет дополнить и уточнить существующие приемы и способы закаливания. Необходимо отметить, что разработка теории и практики закаливания – заслуга отечественной, главным образом российской науки.

Однако борьба за здоровье человека будет успешной, когда этим занимается, прежде всего, он сам. В древней притче врач говорит своему пациенту: «Нас трое – ты, болезнь и я». Если ты будешь выполнять мои предписания, помогать мне, то вдвоем мы одолеем болезнь. Если же мы будем действовать порознь, то болезнь одолеет нас».

Сегодня большое значение в укреплении здоровья, профилактике заболеваний приобретает здоровый образ жизни. Он включает в себя создание и поддержание оптимальных гигиенических условий труда и его научную организацию, благоустроенный быт, рациональное сбалансированное питание, широкий комплекс научно обоснованных гигиенических мер, в том числе занятия физическими упражнениями и закаливанием, активный досуг, всестороннее гармоничное развитие личности. Такой образ жизни создает прочный фундамент для хорошего здоровья.

От каждого человека требуется сознательное отношение к своему здоровью, активное его сохранение и укрепление, овладение для этого определенной суммой гигиенических знаний, выработка необходимых навыков, высокая культура чувств [4].

Библиографические ссылки

1. Брызгунов И. П., Касатикова Е. В. Вся правда о закаливании. М. : Миклош, 2009.
2. Голомидова С. Е. Закаливание детей. Волгоград : Корифей, 2010.
3. Лаптев А. П. Закаливайтесь на здоровье. М. : Медицина, 1991.
4. Чусов Ю. Н. Азбука закаливания. М. : Знание, 1984.

© Земба Е. А., 2012

Г. В. Федотенко

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

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕЛА ПО СИСТЕМЕ ПИЛАТЕС

Рассмотрена польза метода управления телом, а также овладение фундаментальными принципами системы пилатес.

Ключевые слова: здоровье, совершенствование тела, пилатес, фундаментальные принципы.

Considered good management method body, as well as mastery of the fundamental principles of pilates.

Keywords: health, improving the body, Pilates, fundamental principles.

Система физических упражнений по методу Пилатеса рекомендуется мужчинам и женщинам всех возрастов, которые хотели бы улучшить свою физическую форму, осанку и внешний вид.

Главными адресатами этого метода являются следующие категории людей:

- спортсмены, особенно перенесшие травму в результате дисбаланса мышц в частности, в теннисе;
- люди искусства и представители тех видов спорта, где хорошая осанка жизненно важна – танцоры, актеры, музыканты, фигуристы, наездники;
- люди, страдающие хроническими болями в спине, которые вызваны неправильной осанкой; страдающие «травмами от повторяющегося напряжения»;
- все, кто хочет вновь заняться физкультурой после длительного перерыва или впервые приобщиться к ней;
- пожилые люди, желающие сохранять самостоятельность и подвижность;
- все, кто хотел бы предотвратить наступление остеопороза;
- все, кто страдает от стресса и связанных с ним расстройств;
- все, кто страдает избыточным весом.

Пилатес – это уникальная система упражнений на растяжку и укрепление мышц, разработанная более 90 лет назад Джозефом Пилатесом. Она направлена на укрепление и тонизирование мышц, развитие гибкости и чувства равновесия, единение тела и разума и создание более стройной фигуры.

В то время как индустрия фитнеса изживает себя в стремлении создать какие-либо новаторские направления, метод Пилатеса выделяется как проверенная временем, испытанная формула разумного подхода и неизменной результативности занятий.

Пилатес как метод управления телом ничего не оставляет на волю случая. Это полностью холистический подход. Подобно восточной физкультуре, он вместе с телом тренирует разум. Научившись осознавать свое тело и развивать координацию между разумом и телом, вы обретете возможность управлять своим организмом. Вы сосредоточитесь на основных мышцах, отвечающих за осанку, научитесь использовать те из них, которые необходимы для достижения стабильности туловища, сможете придать силу слабым мышцам, удлинить слишком короткие мышцы и увеличить подвижность суставов. Чтобы избежать чрезмерного напряжения и травм, движения надо выполнять медленно и плавно. Каждое упражнение выполняется с прицелом на правильную осанку: прежде чем начать движение, вы должны обратить внимание на угол таза и изгиб позвоночника. Только обеспечив стабильность туловища и позвоночника на всем его протяжении, вы можете думать о натяжении или напряжении каких-то мышц. Таким образом, тело восстанавливает баланс.

В качестве примера рассмотрим упражнение «Изгибание позвоночника». Оно очень напоминает упражнение на подъем бедер, но на самом деле здесь работа происходит сразу на нескольких различных уровнях. Вы не просто поднимаете бедра, отрывая ягодицы от пола, а фактически удлиняете позвоночник, увеличивая промежутки между позвонками, одновременно тренируя глубинные мышцы туловища. Все это выполняется с точным выравниванием положения ступней, коленей, тазобедренных суставов и шеи, чтобы устранить любой возможный дисбаланс.

Правильное дыхание помогает извлечь максимальную пользу из этого упражнения, а мысленный образ колеса помогает мобилизовать позвоночник. Вы все острее чувствуете свое тело, реально ощущая весь процесс движения.

Так же тщательно, для работы на нескольких уровнях, спланировано каждое из упражнений. Нельзя тренировать одну часть тела без учета остальных.

Все они тесно взаимосвязаны, так что все, что вы делаете, например, со своими ногами, может отражаться на позвоночнике. Когда вы двигаете ногой, тело должно сохранять равновесие. Мышцы, вовлеченные в поддержание этого равновесия, имеют не меньшее значение, чем те, что непосредственно поднимают ногу. Их нельзя игнорировать!

Кроме того, система управления телом – это не просто коллекция наугад собранных упражнений, а полный комплексный метод физической подготовки. Упражнения дополняют друг друга, обеспечивая баланс всего тела. Недостатком многих существующих программ является то, что они слишком узко нацелены на проблемные области – или на то, что мы

сами считаем таковыми. Например, стремясь добиться того, чтобы живот был плоским, мы забываем о спине. В этой же программе без внимания не остается ни одна часть тела.

В конечном счете ценность любого подхода определяется полученным результатом. И именно этим метод управления телом выгодно отличается от других программ. Метод эффективен. Ожидаемые результаты могут быть следующими:

- увеличение гибкости, силы, подвижности суставов, достижение координации, баланса и выравнивания различных частей тела;

- исправление плохой осанки. Тело приобретает способность двигаться более экономично и грациозно. Держась прямее, вы будете выглядеть и ощущать себя более высокорослым;

- выравнивание всех частей и органов, что означает, что все важнейшие органы получают надлежащую опору и в результате будут работать эффективнее;

- чувство внутреннего покоя, которое вы будете испытывать после занятий, поскольку одним из фундаментальных принципов метода управления телом является релаксация;

- улучшение здоровья в целом. Эти упражнения стимулируют сердечно-сосудистую и лимфатическую системы, улучшая кислородный обмен и увеличивая выделение эндорфинов, которые отвечают за хорошее самочувствие. Получит мощную поддержку ваша иммунная система, так что вы обретете большую сопротивляемость болезням;

- ощущение молодости: улучшится состояние вашей кожи и волос, вы станете более стройным, когда все части выровняются и займут свое надлежащее (и первоначальное) место;

- снижение риска остеопороза; метод управления телом в сочетании с правильным питанием может стать средством профилактики остеопороза. Недавние исследования показали, что влияние силовых упражнений на процесс предупреждения разжижения костей огромно (Линн Робинсон, Гордон Томпсон);

- избавление от болей в спине, укрепление «центральных» мышц туловища, изменение длины мышц, восстановление баланса, расслабление тела и выработка правильной осанки – все это, сочетаясь, делает данный метод чрезвычайно эффективным средством профилактики болезней спины.

Не станем утверждать, что метод управления телом – панацея от всех бед, но он действительно благотворно действует по многим направлениям.

В основе всех упражнений пилатес лежат восемь фундаментальных принципов: релаксация, концентрация, выравнивание, дыхание, центрирование, координация движений, плавность, выносливость.

Для того чтобы овладеть восьмью фундаментальными принципами пилатеса, необходимо выполнять следующие общие указания.

1. *Релаксация.* Выполняйте упражнения в расслабленной манере, спокойно, но и не «отключаясь». Не напрягайте мышцы.

2. *Концентрация.* Сосредоточивайтесь на том, что делаете. Для обеспечения правильности движений – используйте зрительные образы.

3. *Выравнивание.* Следите за правильным взаимным расположением различных частей тела. Прежде чем приступить к следующему движению, мысленно пройдитесь по следующему списку:

- вспомните нейтральную позицию «север-юг», «запад-восток»;

- всегда вытягивайтесь на длину всего позвоночника;

- убедитесь, что шея вытянута и расслаблена;

- думайте про ступни.

4. *Дыхание.* Не забывайте дышать полной грудью. Помните: вдыхать нужно готовясь к движению, выдыхать – в процессе движения.

5. *Центрирование.* Создайте «пояс силы». Прежде чем начать движение, подтягивайте живот ниже пупка вверх и вглубь к позвоночнику.

6. *Координация движений.* Чтобы ее улучшить, старайтесь развить в себе чувство собственного тела. Отточить движения вам поможет практика.

7. *Плавность*. Никаких рывков и никакой спешки. Медленно вытягивайтесь наружу от сильного центра.

8. *Выносливость*. Повышайте выносливость постепенно. Тише едешь, дальше будешь. Возможно, вас заинтересует система пилатес и вы станете ее ярким поклонником [1–4].

Библиографические ссылки

1. Робинсон Л., Томсон Г. Управление телом по методу Пилатеса / пер. с англ. П. А. Самсонова. Минск : Попурри, 2003.

2. Робинсон Л., Томсон Г. Пилатес – путь вперед / пер. с англ. П. А. Самсонова. Минск : Попурри, 2003.

3. Ситель А. Соло для позвоночника. М. : Метафора, 2006.

4. Вейдер С. Пилатес. 15 минут в день. 2-е изд. Ростов н/Д : Феникс, 2007.

© Федотенко Г. В., 2012

Е. В. Панов

Сибирский юридический институт ФСКН России, Россия, Красноярск

О РОЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПРОФИЛАКТИКЕ АСОЦИАЛЬНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

Показано, что физическая культура и спорт играют важную роль в воспитании трудных подростков и в формировании их личности.

Ключевые слова: физическая подготовка, физическая культура, асоциальные проявления, психоэмоциональное состояние, массовый спорт.

Shown that physical training and sport play an important role in the education of difficult youth and in forming their personalities.

Keywords: physical training, physical education, asocial displays, psychoemotional condition, mass sport.

Актуальным и бесспорным в профилактике асоциальных проявлений среди детей и молодежи является развитие физической культуры и спорта.

В последние годы небывалый рост преступности среди молодежи вызывает тревогу у населения, родителей, педагогов, сотрудников правоохранительных органов. Хулиганство, наркомания, пьянство, рост неблагополучных семей – все это с каждым годом приобретает все более яркий характер. Средства борьбы с преступностью отстают от тех процессов, которые происходят в обществе, и часто подростки, которые считались благополучными, попадают в число трудновоспитуемых или потенциальных правонарушителей.

Одно из важных мест в системе профилактики правонарушений, педагогической и социальной запущенности, трудновоспитуемости принадлежит физической культуре и спорту (В. А. Кабачков, С. А. Беличев, А. И. Михеев).

Использование средств и методов физического воспитания в работе с детьми группы социального риска обусловлено тем, что в структуре их интересов и потребностей занятия физическими упражнениями занимают одно из ведущих мест, а 80 % подростков отдают им предпочтение.

По данным педагогов, инспекторов инспекции по делам несовершеннолетних правонарушителей, основной причиной совершения подростками противоправных действий (хулиганства, драк, мелких краж) является не столько социальное и материальное положение родителей, сколько моральный климат семьи. В семьях, где один из родителей употребляет спиртное, существуют конфликты между родителями и детьми, дети из этих семей конфликтуют с учителями и сверстниками. Потребности и интересы подростков из группы социального риска заключаются в основном в просмотре телепередач, прослушивании музыки, прогулки с друзьями. Последнее может привести к созданию уличных компаний и как следствие – к дракам, хулиганству, мелким кражам, что служит основанием для постановки их на учет в органы полиции.

В российской средней школе идут сложные процессы обновления содержания, методики и технологий обучения. Особенно заметны они в области гуманитарного и социально-экономического образования.

Физическое воспитание – неотъемлемая часть учебно-воспитательного процесса вообще. Оно направлено на укрепление здоровья подрастающего поколения, повышение уровня физической подготовленности и обеспечение на этой основе высокой работоспособности, творческой активности, а в дальнейшем – трудового долголетия.

Физическая культура в Основах законодательства РФ о физической культуре и спорте представлена в средних специальных учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки учащегося, физическая культура – обязательный раздел гуманитарной части образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Главная цель занятий физической культурой и спортом – формирование физической культуры личности, подготовка к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья человека. «Здоровый человек встречает меньше преград на дороге, ведущей к счастью. Чтобы не оступиться в пути, человек должен быть обучен».

Человек как личность формируется в процессе общественной жизни: в учебе, труде, в общении с людьми. Физическая культура и спорт вносят свой вклад в формирование всесторонне развитой личности

На учебных занятиях, тренировках, а особенно во время спортивных соревнований учащиеся переносят большие физические и моральные нагрузки: быстро меняющаяся обстановка, сопротивление соперника, зависимость результата спортивных соревнований от усилий каждого члена команды, умение подчинить свои интересы интересам коллектива, неукоснительное выполнение определенных правил спортивных соревнований, уважительное отношение к сопернику содействуют формированию у них таких черт характера, как сила воли, смелость, самообладание, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, дисциплинированность. (Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицин)

На занятиях физической культурой и спортом учащиеся приобретают знания о рациональных способах выполнения двигательных действий, об использовании приобретенных навыков в жизни, утаивают правила закаливания организма, обязательные требования гигиены.

Развиваются наблюдательность, внимание, восприятие, повышается уровень устойчивости умственной работоспособности. При правильной организации занятия физической культурой могут стать важным средством в предупреждении переутомления, нервных срывов и неврозов при подготовке к экзаменам.

Исследования показывают, что занятия физическими упражнениями способствуют совершенствованию органов чувств, мышечно-двигательной чувствительности, зрительного и слухового восприятия, развитию памяти, особенно зрительно-двигательной.

Трудолюбие также воспитывается непосредственно в процессе занятий физическими упражнениями и спортом, когда занимающиеся для достижения максимального результата, преодолевая усталость, многократно выполняют физические упражнения. Целеустремленность

и настойчивость в достижении цели, воспитанные в процессе занятий физическими упражнениями, переносятся в последующем и на трудовую деятельность.

В физической культуре и спорте заключены огромные возможности для эстетического воспитания человека, развития способности. На профилактику асоциальных проявлений среди детей и молодежи огромное влияние оказывает массовый спорт, который дает возможность миллионам людей совершенствовать свои физические качества, укреплять здоровье и продлевать творческое долголетие, а значит, противостоять нежелательным воздействиям на организм, и условиям повседневной жизни.

Многие люди приобщаются к спорту не только из стремления укрепить здоровье или установить рекорды, их привлекает эстетическое удовольствие от занятий, от возможности постоянно созерцать прекрасное и создавать его в виде совершенных по красоте движений. Связь занятий физическими упражнениями с эстетическим воспитанием имеет действенный характер, так как позволяет не только формировать внешне прекрасный образ, но и одновременно влиять на воспитание морально-волевых качеств, этических норм и поведения в обществе.

Из этого следует, что для работы с подростками занятия физическими упражнениями следует необходимо рассматривать с трех основных позиций: во-первых, как средство оздоровления; во-вторых, как способ организации досуга и отвлечения подростков от улицы; в-третьих, как средство коррекции физического и психоэмоционального состояния.

© Панов Е. В., 2012

Ф. И. Власкин, А. В. Кабачкова
Национальный исследовательский Томский
государственный университет, Томск, Россия

ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Представлены данные собственного социологического исследования, проведенного на базе Томского государственного университета, а также результаты педагогического эксперимента (применение нетрадиционных методов физического воспитания).

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, анкетирование, гимнастика Тай-Цзи.

Submitted data own sociological research which has been carried out on the basis of Tomsk State University, and results of pedagogical experiment (application of nonconventional methods of physical training).

Keywords: health, healthy lifestyle, questioning, gymnastics Ty-Ji.

Здоровье молодежи является одним из самых точных индикаторов состояния здоровья населения в целом, одной из наиболее значимых ценностей, определяющих благополучие общества. За последнее десятилетие в России коренным образом изменились ценностные ориентиры общества во всех сферах жизни и деятельности человека, в том числе в таких областях социума как здоровый образ жизни (ЗОЖ) и физическая культура (ФК) [3]. В современных условиях социальной, экономической и политической нестабильности нашего общества эта группа молодежи испытывает наибольшее отрицательное воздействие окружающей

среды, так как их половое и физическое становление совпадает с периодом адаптации к новым, изменившимся для них условиям жизни, обучения, высоким умственным нагрузкам. У большинства студентов отмечается потребительское отношение к собственному здоровью, на низком уровне находится культура сохранения индивидуального здоровья, низкая мотивация к ведению ЗОЖ. [2].

ЗОЖ – свод исторически проверенных и отобранных временем и практикой норм и правил жизнедеятельности, нацеленных на то, чтобы человек:

- умел высокоэффективно и экономично трудиться, рационально расходовать свои силы, знания и энергию в процессе своей профессиональной, общественно-полезной деятельности;

- владел знаниями, умениями и навыками восстановления и оздоровления организма после напряженного труда;

- постоянно углублял свои нравственные убеждения, духовно обогащался, развивал и совершенствовал свои физические качества и способности;

- самостоятельно поддерживал и укреплял свое здоровье [1].

Не соблюдение норм и правил жизнедеятельности приводит к ухудшению здоровья молодых людей, отрицательно сказывается на успеваемости студенческой молодежи в рамках основной образовательной программы [4].

Целью работы было исследование образа жизни студентов специальной медицинской группы (СМГ) и их отношение к здоровью в процессе физического воспитания.

Методы исследования: изучение и анализ научно-методической, медицинской и педагогической литературы, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, медико-биологические методы, анкетирование.

Охрана и укрепление здоровья студентов в основном определяется образом жизни. В свою очередь вопрос индивидуального здоровья для студентов СМГ занимает далеко не последнее место, так как эти мужчины и женщины уже имеют какие-либо отклонения в состоянии здоровья. Образ жизни студенту нельзя навязать извне. Личность имеет реальную возможность выбора значимых для нее форм жизнедеятельности, типов поведения. Стоит отметить, что сама личность способна оказывать влияние на содержание и характер образа жизни группы или коллектива, в которых она находится, так и коллектив (группа) оказывает влияние на личность. Это является актуальным для студенческой среды.

Анкетирование. Для оценки образа жизни студентов-первокурсников СМГ было проведено анкетирование на базе НИ ТГУ. В социологическом исследовании приняли участие 38 студентов I курса, имеющих какие-либо отклонения в состоянии здоровья и отнесенных по данным медицинского осмотра к СМГ. Возраст респондентов составил от 17 до 20 лет (в среднем 18 лет). Исследуемая выборка преимущественно представлена женщинами – 68 % (26/38), мужчин – 32 % (12/38).

Для студентов-первокурсников, вчерашних школьников, переход к студенческой жизни нередко бывает непростым, поскольку им необходимо приспособиться не только к новым для себя особенностям учебного процесса, но и вообще к новой социальной ситуации. Многим студентам, приезжающим учиться из других городов, приходится также адаптироваться к новой для них жизни в общежитии или снимать отдельное жилье. В исследуемой выборке в равных долях представлены студенты, проживающие в общежитии, и те для которых значительных изменений не было (проживают с родителями) – по 42 % (16/38). Оставшаяся часть респондентов снимает жилье – 16 % (6/38).

Оценка вредных привычек показала, что 26 % молодежи проводят у компьютера до 2 ч в день, 52 % от 2 до 4 ч в день, 10 % от 5 до 10 ч в день, 5 % более 10 ч в день. В настоящий момент в табачной зависимости находятся 7 % студентов СМГ. 38 % студенчества на сегодняшний день употребляет алкоголь в малых количествах, 6 % опрошенных указали, что выпивают большое количество спиртного и только 54 % ответили, что вообще не пьют, 2 % не смогли ответить на данный вопрос.

Отношение к ФК у студентов СМГ оказалось весьма разнообразным:

- 16 % респондентов выразили недовольство занятиями по физическому воспитанию в университете или относятся к ним равнодушно;
- 35 % отметили, что до поступления в вуз не занимались ФК совсем;
- 63 % ответили, что после окончания университета продолжат заниматься ФК в разных формах;
- приятно порадовало, что 92 % не берут освобождение от занятий по физическому воспитанию.

По видам отдыха получились довольно противоречивые результаты – 79 % опрошенных отмечали предпочтение активного отдыха пассивному, но из них только 42 % хотят дополнительно заниматься ФК (плавание, танцы, йога, ЛФК и т. п.).

Исходя из полученных данных, в настоящее время особое внимание следует уделять формированию ЗОЖ студентов.

Педагогический эксперимент (метод Тай-Цзи). В рамках педагогического эксперимента, вместо традиционных методов ФК на занятиях со студентами СМГ был внедрен метод Тай-Цзи. Занятия проводились при помощи таких средств как: релаксирующие упражнения (20 %), упражнения из йоги (15 %), твист-гимнастики (15 %), гимнастики Ци-гун (25 %) и Тай-Цзи (25 %). Тай-Цзи это традиционная китайская гимнастика плавных движений, называемая в переводе «игра пяти зверей и птиц», как считается, была введена китайским врачом Хуа То еще во втором столетии. Эта гимнастика включает пять основных направлений, каждое из которых подразделяется на несколько школ. Все эти направления имеют общий исток – первый комплекс «Древнего стиля» гимнастики Тай-цзы-цюань школы Чень. Система предусматривает выполнение движений при максимальной концентрации внимания на «идее» движения. Движения должны сочетаться с дыханием. При этом частично используется система дыхания «Цян-чжуан-гун» (гимнастика Ци-гун). Основными характеристиками дыхания являются глубина, равномерность, спокойствие.

После применения метода Тай-Цзи на занятиях у экспериментальной группы студентов СМГ были получены следующие результаты повторного исследования. По данным пробы Ромберга общий прирост показателя координационных способностей (статическая балансировка) у экспериментальной группы составил 35,5 %, у контрольной группы прирост всего 19,7 %. По данным пробы Штанге (задержка дыхания на вдохе) прирост показателя состояния дыхательной системы у экспериментальной группы составил 29,5 %, у контрольной группы прирост 7,8 %. Анкетирование показало, что ценностное отношение к здоровью и положительная мотивация к занятиям ФК у экспериментальной группы в среднем выше на 40 %, чем у студентов контрольной группы. Средняя оценка уменьшения биологического возраста в экспериментальной группе составила 20,9 %, в контрольной группе всего 2,9 %.

Все эти данные говорят об эффективности применения метода Тай-Цзи со студентами СМГ в процессе ФВ по сравнению с классическими методическими подходами на занятиях ФК. В заключении можно отметить, что реализация задач высшего общего образования в области физической культуры становится невозможным без предварительного освоения студентами ее базовых ценностей. Поэтому формирование ценностного отношения к здоровью, занимающихся в СМГ, должна рассматриваться как первоочередная целевая установка.

Библиографические ссылки

1. Воробьев В. И. Слагаемые здоровья. М., 2004.
2. Ильин Е. П. От культуры физической – к культуре здоровья // Теория и практика физической культуры. 1994. № 7. С. 46–48.
3. Какорина У. П. Социально-гигиенические особенности формирования здорового населения в современных условиях: автореф. дис... д-ра мед. наук. М., 1999.
4. Тугаринов В. П. О ценностях жизни и культуры. М. : Наука, 1960.

О. Ф. Жуков, С. Н. Ключникова
Ульяновский государственный педагогический университет
имени И. Н. Ульянова, Россия, Ульяновск

СОЗДАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Описаны направления здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях Ульяновской области.

Ключевые слова: здоровье, здоровьесберегающая среда, здоровьесберегающая педагогическая деятельность.

Devoted to the areas of health-educational institutions in the Ulyanovsk region.

The keyword: health, health-environment, health-educational activities.

В свете перехода на стандарты второго поколения и реализации национальной образовательной инициативы «Наша новая школа» возникает ряд вопросов: насколько педагогическое сообщество готово создавать здоровьесберегающее пространство системы образования, как сегодня необходимо выстроить деятельность учителя, отобрать ее содержание, формы, чтобы у школьников не снижался уровень их здоровья?

Состояние здоровья детского населения страны вызывает очень серьезные опасения специалистов. По обобщенным данным последних лет, у 40 % детей выявлены нарушения речевого развития, 45 % имеют отклонения в физическом и нервно-психическом статусе, у 28 % – хронические заболевания. Прослеживается тенденция увеличения количества детей, отнесенных к группе риска школьной дезадаптации. В начальной школе их число составляет порядка 20 %, а средней – от 30 до 40 %. Ведущими являются: физическая и психическая ослабленность, пониженная работоспособность, низкий темп деятельности и психосоциальная запущенность [3].

По окончании школы эти цифры увеличиваются. Способствует этому много факторов, среди которых возрастание интенсивности информационного потока, широкое внедрение технических средств и компьютерных технологий в учебный процесс. Среди них присутствует и фактор страха.

В российских школах страх все еще остается ведущим мотивом учения у 55–58 % детей и подростков. Уже у школьников семи-девяти лет в 72 % присутствуют страхи, связанные со школой и обучением, а в 53 % – с неуверенностью в отношениях с учителем [5].

При этом наблюдаемые тенденции свидетельствуют о том, что ситуация в будущем будет только усугубляться.

Нас не может не волновать и тот факт, что у 59 % школьников Ульяновской области диагностируются хронические заболевания, что только 24,8 % учащихся школ имеют первую группу здоровья, а 1,6 % детей школьного возраста – инвалиды.

С другой стороны, неверно было бы утверждать, что существовали или существуют педагогические системы, которые были направлены против здоровья воспитанников.

Все педагогические системы, начиная с древнейших времен и до наших дней, в той или иной степени решали вопросы сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. Разумеется, что проблему сохранения и укрепления здоровья каждая педагогическая система решала, исходя из конкретных социально-культурных условий.

Вопросы сохранения здоровья, являясь актуальными, поднимались, дискутировались, проверялись практикой на протяжении всей истории человечества. Об этом свидетельствуют мифы различных народов, философские труды древней Греции, Китая, Рима, научные исследования нового и новейшего времени. Россия на этом пути не является исключением.

Российской школой накоплен богатый опыт в организации лечебно-профилактической помощи детям. К исследованию и решению практических проблем охраны здоровья учащихся общеобразовательных школ привлекались государственно-административные и научные учреждения. Ими же разрабатывались конкретные планы по медико-санитарному обеспечению школ. Главной целью врачебного контроля в школе всегда было не только сохранение, но и укрепление здоровья, обеспечение условий, способствующих гармоничному развитию детей, подростков и молодежи [1].

На наш взгляд, здоровьесберегающая деятельность образовательного учреждения – это система мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья учащихся, которая включает в себя: создание здоровьесберегающей инфраструктуры образовательного учреждения; рациональную организацию образовательного процесса; организацию физкультурно-оздоровительной работы; просветительско-воспитательную работу с учащимися, направленную на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни; организацию просветительской и методической работы с родителями; медицинскую профилактику и динамическое наблюдение за состоянием здоровья учащихся.

Здоровьесберегающий потенциал образовательного учреждения можно оценить по следующим критериям:

- наличие здоровьесберегающих условий обучения (санитарно-гигиенические, учебно-организационные, психолого-педагогические);
- наличие в образовательном, учреждении программы обеспечения здоровья школьников;
- наличие мониторинга показателей физического развития, физической подготовленности, общей заболеваемости, простудной заболеваемости, количество дней пропусков занятий по общей заболеваемости на одного ученика в течение года;
- процент охвата, школьников внеклассными формами физической культуры;
- количество специальных медицинских групп и их наполняемость;
- количество детей, освобожденных от занятий физической культурой;
- наличие специальных форм подготовки учителей к работе в здоровьесберегающем режиме;
- наличие в учебном плане специальных учебных дисциплин, направленных на воспитание культуры здоровья;
- наличие системы обеспечения здоровья учителей;
- наличие системы воспитания родителей школьников в контексте здоровьесбережения.

В настоящее время Ульяновской области большое внимание уделяется вопросам сохранения и укрепления здоровья детей в условиях образовательных учреждений.

С 1 сентября 2011 г. во всех образовательных учреждениях Ульяновской области введен 3 урок физической культуры, призванный увеличить двигательную активность детей, что положительно должно сказаться на здоровье школьников.

На базе школ действует 151 кабинет здоровья, целью которых является обеспечение функционирования целостной системы образовательной, просветительской и методической работы с участниками образовательного процесса по вопросам здорового и безопасного образа жизни.

В образовательных учреждениях Ульяновской области работают 36 Центров содействия укреплению здоровья учащихся, которые осуществляют мониторинг здоровья обучающихся, формируют базы данных о состоянии здоровья, индивидуальных психофизиологических особенностях учеников, разрабатывают на этой основе паспорта здоровья школьников.

В Центрах разрабатываются и реализуются индивидуальные и коллективные программы оздоровления учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Центры организуют оптимальную двигательную активность школьников, разрабатывают образовательные программы, направленные на формирование культуры здоровья обучающихся. Взаимодействуют с семьей по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей. Содействуют формированию профессиональной готовности учителей к здоровьесберегающей педагогической деятельности, взаимодействуют с учреждениями и организациями здравоохранения, социального

развития, физической культуры и спорта, высшего профессионального образования, представителями общественности по вопросам сохранения и укрепления здоровья. Сеть таких Центров в следующем году будет развиваться.

В 2011 г. среди образовательных учреждений Ульяновской области был проведен конкурс инновационных проектов «Здоровье школьников». Победителями стали 9 учреждений – лидеров создания здоровьесберегающей среды. Им были вручены сертификаты на получение субсидий из областного бюджета на Съезде родительской общественности (19 марта 2011 г.). Все школы – победители конкурса подготовили перспективные планы распространения опыта в регионе и за его пределами.

С целью создания условий, позволяющих школьникам вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом, получать доступ к развитой спортивной инфраструктуре, повышения спортивного мастерства учащихся в избранном виде спорта в общеобразовательных учреждениях создаются школьные спортивные клубы.

В настоящее время организовано 125 школьных спортивных клубов, в 2011–2012 учебном году школьные спортивные клубы будут созданы в каждой школе.

Свои спортивные способности члены школьных спортивных клубов могут реализовать в рамках системы соревнований. Это соревнования летней и зимней спартакиады учащихся, спартакиада допризывной молодежи, Президентские состязания, Президентские спортивные игры.

Еще одно из направлений здоровьесберегающей деятельности с учащимися на территории Ульяновской области – это реализация образовательной программы «Культура здоровья» в образовательных учреждениях [2].

Цель программы сформировать у учащихся знания, умения и навыки (компетентности), которые помогут им осуществлять ответственное поведение в отношении собственного здоровья и личного благополучия в течение всей жизни.

С 1 сентября 2011 г. программа реализуется в 63 пилотных школах области, с 1 сентября 2012 г. программа будет внедрена во все образовательные учреждения Ульяновской области.

В Ульяновской области разработан проект паспорта здоровья. До конца 2010–2011 учебного года проходила апробация документа с одновременной презентацией проекта для различных аудиторий: директоров школ; руководителей кабинетов и центров здоровья, родителей.

Среди приоритетных направлений системы образования Ульяновской области, направленных на здоровьесбережение субъектов образовательного процесса можно выделить следующие инновационные проекты:

- автоматизированное рабочее место учителя физической культуры;
- фитнес в школу;
- внедрение в процесс физического воспитания инновационных, интересных для детей видов спортивной деятельности;
- этнокультурный компонент в физическом воспитании;
- учет индивидуально-типологических особенностей при занятиях физической культурой;
- адаптивное физическое воспитание детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья;
- электронный паспорт школьника;
- разработка региональных стандартов физического развития и физической подготовленности обучающихся;
- формирование профессиональной готовности учителей к здоровьесберегающей педагогической деятельности;
- создание в образовательных учреждениях Центров здорового питания;
- разработка региональных стандартов питания школьников;
- обеспечение профессионального здоровья учителя;
- взаимодействие Центров здоровья при учреждениях здравоохранения и кабинетов здоровья школ [4].

Библиографические ссылки

1. Жуков О. Ф. Проблема сохранения здоровья подрастающего поколения в истории зарубежного и отечественного образования. Ульяновск: УИПК ПРО, 2006.
2. Жуков О. Ф. Программа обучения культуре здоровья учащихся 1–11 классов общеобразовательных учреждений. Ульяновск : УлГУ, 2007.
3. Кумарина Г. Ф. Новой школе нового учителя // Начальная школа: плюс-минус. 2001. № 11. С. 5–7.
4. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа» [Электронный ресурс]. URL: <http://mon.gov.ru/dok/akt/6591/>.
5. Сихвола С. Здоровые дети – здоровая нация // Обучение здоровью в образовательных учреждениях РФ. 2004. № 4.

© Жуков О. Ф., Ключникова С. Н., 2012

И. Е. Крамида, В. Ю. Афанасьев
Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени М. Ф. Решетнева, Россия, Красноярск

ВОЗМОЖНОСТЬ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ У СТУДЕНТОВ, ПОСЕЩАЮЩИХ ЗАНЯТИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПРАКТИКУМА НА ОСНОВЕ ГИМНАСТИКИ ЦИГУН

Проведен сравнительный анализ возможности сохранения здоровья у относительно здоровых студентов (ОЗС) и студентов с ослабленным здоровьем, проходящих аудиторное обучение по программе оздоровительного практикума на основе гимнастики цигун. Доказано, что аудиторные занятия оздоровительного практикума на основе гимнастики цигун более эффективны в плане сохранения здоровья, чем занятия по физической культуре для ОЗС.

Ключевые слова: сохранение здоровья, относительно здоровые студенты, студенты СМГ, оздоровительный практикум.

Benchmark analysis of the possibility of the conservation of health beside comparatively sound students (CSS) and students with weakened by health, passable the sports hall lessons of the improving health practical studies on base of the atheletics Cigun is organized in the article. It is proved that the sports hall lessons of the improving health practical studies on base of the atheletics Cigun more efficient in plan of the conservation of health, than the lessons on physical culture for CSS.

Keywords: health-preservation, the relatively health students, the poor health students, the health-improvement practical studies.

Обществу нужны высококвалифицированные специалисты, способные эффективно действовать в изменяющихся условиях. Одним из основных условий для этого является физическое и психическое здоровье, обеспечивающее высокий уровень работоспособности человека.

Одна из основных задач кафедр физической культуры вузов – поддержание такого уровня здоровья студентов, который необходим для обеспечения их работоспособности в период обучения в вузе.

Большое количество студентов нашего вуза имеет настолько слабое здоровье, что освобождается от занятий по физической культуре в основной группе на весь учебный год. Таких студентов мы относим к специальной медицинской группе (СМГ). В нашем вузе для них разработана и внедрена в учебный процесс в рамках дисциплины «Физическая культура» специализация «Оздоровительный практикум на основе китайской гимнастики цигун» (ОП). На аудиторных занятиях (АЗ) ОП студенты выполняют релаксационные и суставные разминки и китайскую гимнастику цигун. В структуру АЗ как важная составная часть входит работа с внутренними причинами заболеваний – психологический тренинг, который содержит упражнения по эмоциональной рекреации, выработке позитивного мышления, осознанной саморегуляции.

В наших работах [1–3] доказано, что практикум на основе китайской гимнастики цигун имеет высокую оздоровительную эффективность в плане сохранения здоровья студентов. Однако в связи с недостаточным объемом выборки студентов некоторых групп оказалось невозможным достоверно выяснить, как меняется во времени вероятность сохранения здоровья в целом и по разным заболеваниям. Ответив на этот вопрос, можно понять, в каком направлении нужно совершенствовать практикум, каким упражнениям нужно на занятиях уделять больше внимания и т. д.

Критерием оценки физического здоровья человека можно считать самочувствие этого человека. Достаточно объективные данные о состоянии здоровья группы людей можно получить путем опроса этих людей об их самочувствии, не выясняя конкретные медицинские диагнозы их заболеваний и не проводя трудоемкие и дорогостоящие обследования этих людей. В нашем вузе проводится ежегодный опрос студентов СМГ и периодический (раз в 3–4 года) опрос относительно здоровых студентов (ОЗС) – тех, кто посещают занятия по физической культуре в основной группе. В данной работе для выяснения динамики возможностей сохранения здоровья у студентов нами проводится сравнительный анализ результатов опросов студентов в 2001–2004 гг. и в 2007–2010 гг.

Цель работы: исследование оздоровительной эффективности аудиторных занятий практикума на основе гимнастики цигун и ее вероятной динамики в плане возможности сохранения у студентов того уровня здоровья, с которым они начинают обучение в вузе.

Задача работы: проведение сравнительного анализа возможности сохранения здоровья у студентов СМГ, посещающих АЗ, и у ОЗС.

Для проведения исследования отбирались студенты, активно посещавшие занятия по физической культуре. Для выявления динамики возможностей сохранения здоровья они были объединены в разные группы студентов, обучавшихся в вузе в 2001–2004 гг. и в 2007–2010 гг. Обозначим эти группы следующим образом (ниже в скобках приведены объемы выборок для групп 2001–2004 и 2007–2010 гг. соответственно): 1, 2, 3 – ОЗС 1 (267 и 201 человек), 2 (276 и 52 человека), 3 (119 и 43 человека) курсов соответственно, посещавшие обычные занятия по физической культуре; А1, А2, А3 – студенты СМГ, посещавшие АЗ в течение 1–2 (132 и 153 человека), 3–4 (50 и 43 человека), 5–6 и более (16 и 20 человек) семестров соответственно. Всего в исследовании приняло участие более 1000 ОЗС и более 285 студентов СМГ. О принципах формирования перечисленных выше групп студентов см. в [1, 2].

Методы исследования были следующими.

1. Опрос. Опросы студентов проводились в конце соответствующего учебного года. Опросные листы содержали вопросы по оценке начального и конечного самочувствия по 10-бальной шкале и по изменению самочувствия студентов, имеющих наиболее частые нарушения здоровья, за период учебных занятий (подробнее см. в [1]).

2. Статистические методы обработки данных. Для разных вопросов опросного листа подсчитывались либо средние арифметические величины, либо проценты случаев разных ответов на тот или иной вопрос опросного листа (более подробно см. в [1]). Оценка достоверности различий между средними величинами проводилась с помощью *t*-критерия Стьюдента. Различия считались существенными при уровне значимости разницы средних менее 0,05 и трактовались как тенденция к различию при уровне значимости, равном или более 0,05, но менее 0,15 (последнее отмечалось в приведенных ниже таблицах знаком «*»).

Мы полагаем, что возможность сохранения здоровья студента в процессе обучения в институте лучше всего определить «от противного», выяснив, какова вероятность потери здоровья, т. е. ухудшения самочувствия. Математической характеристикой вероятности потери здоровья студента той или иной группы при использовании метода опроса будет доля (или процент) студентов, отметивших при опросе, что их самочувствие ухудшилось в целом или по отношению к какому-либо конкретному виду нарушения здоровья. Чем больше эта величина, тем меньше возможность сохранения или улучшения здоровья студента. Поэтому в данной статье мы проведем главным образом анализ процентов ухудшений здоровья у студентов разных групп за время их обучения по физической культуре.

Ниже приведены основные числовые результаты опроса студентов по оценке общего самочувствия до и после цикла занятий (см. таблицу). Обозначения и сокращения в приведенной ниже таблице: О – все группы ОЗС; П – все группы студентов, посещавших аудиторные занятия ОП; цифры 1 и 2 после основного обозначения группы означают соответственно первый диапазон лет обучения, т. е. 2001–2004 гг. и второй диапазон лет обучения, т. е. 2007–2010 гг.. Например, А11 означает данные группы А1 в 2001–2004 гг.

Результаты опроса студентов об изменении общего самочувствия за время обучения

Показатель самочувствия	Годы	№ п/п	Группы студентов						Важные значимые соотношения
			1	2	3	А1	А2	А3	
Ухудшение, %	2001–2004	1	30	29	29	3	0	0	О > П
	2007–2010	2	39	31	30	2	0	0	
Рост оценки, 0–10 баллов	2001–2004	1	–0,2	0,2	0,1	2,0	2,6	2,9	О < П
	2007–2010	2	–0,5	–0,4	–0,4	1,9	2,5	3,0	

Опрос студентов по оценке общего самочувствия показал следующее:

1. Вероятность ухудшения самочувствия у студентов, проходящих аудиторное обучение по программе ОП, значительно ниже, чем у студентов других групп. Вероятность того, что студенты, посещающие А3, сохранят или улучшат свое здоровье после цикла занятий, не ниже 0,97. Это подтверждает вывод, сделанный ранее в [3]: занятия ОП как технология сохранения и укрепления здоровья более эффективны, чем занятия по физической культуре для ОЗС.

2. Рост оценки самочувствия студентов, проходивших аудиторное обучение по программе ОП, выше нуля и значительно выше этого показателя оздоровительной эффективности занятий для всех групп ОЗС. Это означает, что студенты, посещающие А3, в среднем не только сохраняют, но и улучшают свое самочувствие, что является еще одним доказательством более высокой оздоровительной эффективности занятий ОП, чем занятий ОЗС по любой программе обучения.

Данные же по ухудшению самочувствия студентов разных групп для наиболее частых нарушений здоровья позволили выявить следующее.

1. Средние проценты ухудшения самочувствия по всем группам нарушений здоровья в 2007–2010 гг. у студентов СМГ, занимавшихся по программе ОП, в несколько раз ниже, чем данные ОЗС. Для 9 из 13 наиболее частых нарушений здоровья проценты ухудшений во всех группах ОЗС значительно выше, чем в группах студентов СМГ, занимавшихся по программе ОП. Еще для трех нарушений здоровья эти проценты у четырех или пяти из шести групп ОЗС значительно выше, чем в группах СМГ. Это еще раз подтверждает, что аудиторные занятия ОП более эффективны в плане сохранения здоровья, чем занятия по физической культуре для студентов основной группы.

2. Средние проценты ухудшения самочувствия по всем нарушениям здоровья у студентов СМГ, посещающих А3, имеют тенденцию к уменьшению с увеличением длительности

обучения после первых двух лет. Значит, в среднем возможность сохранения здоровья у этих студентов после двух лет обучения растет с увеличением длительности обучения. Для 9 из 13 наиболее частых нарушений здоровья проценты ухудшений в группах студентов СМГ, посещающих АЗ, либо не меняются, либо уменьшаются с увеличением длительности обучения.

3. В группах студентов СМГ, посещающих АЗ, для большинства нарушений здоровья значимой разницы между данными 2001–2004 и 2007–2010 гг. не обнаружено. Аудиторные занятия ОП в последние годы так же эффективно, как и раньше, дают возможность этим студентам сохранять или улучшать свое здоровье.

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

1) любые занятия по физической культуре для ОЗС дают возможность большинству студентов сохранить или улучшить состояние здоровья;

2) занятия ОП как технология сохранения и укрепления здоровья более эффективны, чем занятия по физической культуре для ОЗС.

Библиографические ссылки

1. Крамида И. Е., Толстопятов И. А., Ямщиков Ю. Н. Состояние здоровья студентов 1–3 курсов СибГАУ // Проблемы повышения качества подготовки специалистов : науч.-метод. сб. / Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т. Красноярск, 2004. С. 200–206.

2. Крамида И. Е. Занятия валеологического практикума как фактор улучшения здоровья ослабленных студентов // Совершенствование систем управления качеством подготовки специалистов : материалы Всерос. конф. Красноярск : КГТУ, 2005. С. 326–332.

3. Крамида И. Е., Витковский Р. В. Возможности сохранения здоровья у относительно здоровых студентов и студентов СМГ // Восток–Россия–Запад. Современные процессы развития физической культуры, спорта и туризма. Состояние и перспективы формирования здорового образа жизни : сб. материалов Междунар. симп. / Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т. Красноярск, 2008. С. 298–301.

© Крамида И. Е., Афанасьев В. Ю., 2012

И. Е. Крамида, Е. А. Кайсина

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

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ АУДИТОРНЫХ ЗАНЯТИЙ ПРАКТИКУМА НА ОСНОВЕ ГИМНАСТИКИ ЦИГУН

Проведен сравнительный анализ эффективности оздоровительного практикума на основе гимнастики цигун для студентов с ослабленным здоровьем в периоды 2001–2004 гг. и 2007–2010 гг. Доказано, что аудиторные занятия оздоровительного практикума более эффективны в плане улучшения здоровья, чем занятия по физической культуре для относительно здоровых студентов.

Ключевые слова: здоровье, студенты, физическая культура, практикум, эффективность.

Benchmark analysis of the health efficiency beside the improving health practical studies on base of the athletics Cigun for the students with weakened by health passable at periods 2001–2004

and 2007–2010 is organized in the article. It is shown that the sports hall lessons on health practical are more efficient in plan of the improving of health, than the lessons on physical culture for comparatively sound students.

Keywords: health, students, physical culture, specialization, practical studies, efficiency.

Для студентов с ослабленным здоровьем (специальной медицинской группы СМГ) в нашем вузе разработана и внедрена в учебный процесс в рамках дисциплины «Физическая культура» (ФК) специализация «Оздоровительный практикум на основе китайской гимнастики цигун» (ОП). Аудиторные занятия практикума (А3) содержат три равнозначные по важности составляющие:

- 1) релаксационные и суставные разминки;
- 2) китайская гимнастика цигун;
- 3) психологический тренинг осознанной саморегуляции.

В наших работах [1–3] доказано, что ОП имеет высокую оздоровительную эффективность. Однако в этих работах нет анализа изменения оздоровительной эффективности ОП во времени в целом и по разным заболеваниям. Необходимо выяснить, как изменились показатели оздоровительной эффективности занятий ОП за последние годы.

Цель работы: исследовать эффективность аудиторных занятий ОП в плане улучшения здоровья и полного исцеления студентов.

Задачи работы:

1. Провести сравнительный анализ оздоровительной эффективности аудиторных занятий ОП и типовых занятий по ФК для основной группы относительно здоровых студентов (ОЗС).
2. Провести сравнительный анализ оздоровительной эффективности аудиторных занятий ОП в периоды 2001–2004 гг. и 2007–2010 гг.

Для проведения исследования отбирались студенты, активно посещавшие занятия по ФК. Они были объединены в разные группы студентов, обучавшихся в вузе в 2001–2004 гг. и в 2007–2010 гг. Обозначим эти группы следующим образом (ниже в скобках приведены объемы выборок для групп 2001–2004 и 2007–2010 гг. соответственно): 1, 2, 3 – ОЗС 1 (267 и 201 человек), 2 (276 и 52 человека), 3 (119 и 43 человека) курсов соответственно, посещавшие обычные занятия по ФК; А1, А2, А3 – студенты СМГ, посещавшие А3 в течение 1–2 (132 и 153 человека), 3–4 (50 и 43 человека), 5–6 и более (16 и 20 человек) семестров соответственно. Всего в исследовании приняло участие более 1285 человек. О принципах формирования перечисленных выше групп студентов см. в [1; 2].

Методы исследования были следующими.

1. Опрос. Опросы студентов проводились в конце соответствующего учебного года. Опросные листы содержали вопросы по оценке начального и конечного самочувствия по 10-балльной шкале и по изменению самочувствия студентов, имеющих наиболее частые нарушения здоровья, за период учебных занятий (подробнее см. в [1]).

2. Статистические методы обработки данных. Для разных вопросов опросного листа подсчитывались либо средние арифметические величины, либо проценты случаев разных ответов на тот или иной вопрос опросного листа (более подробно см. в [1]). Оценка достоверности различий между средними величинами проводилась с помощью t-критерия Стьюдента. Различия считались существенными при уровне значимости разницы средних менее 0,05 и трактовались как тенденция к различию при уровне значимости, равном или более 0,05, но менее 0,15 (последнее отмечалось в приведенных ниже таблицах знаком «*»).

Основные числовые результаты опроса студентов по оценке общего самочувствия до и после цикла занятий приведены в табл. 1. Обозначения и сокращения в приведенных ниже таблицах: О – все группы ОЗС; П – все группы студентов, посещавших аудиторные занятия ОП; кр. – кроме; др. – другие. В последних графах таблиц 1, 3 и 4 знаком «`» обозначены данные соответствующей группы ОЗС. Например, «`1`» означает данные группы 1 и т. д.

Цифры 1 и 2 после основного обозначения группы означают соответственно первый диапазон лет обучения, т. е. 2001–2004 гг., и второй диапазон лет обучения, т. е. 2007–2010 гг. Например, «11» означает данные группы 1, в 2001–2004 гг.

Таблица 1

Результаты опроса студентов по оценке общего самочувствия

Показатель самочувствия	Годы	№ п/п	Группы студентов						Важные значимые соотношения
			1	2	3	A1	A2	A3	
Улучшение, %	2001–2004	1	31	44	45	92	98	94	O < П
	2007–2010	2	19	23	28	95	98	100	
Ухудшение, %	2001–2004	1	30	29	29	3	0	0	O > П
	2007–2010	2	39	31	30	2	0	0	
Конечная оценка, 0–10 баллов	2001–2004	1	7,8	8	7,6	8	7,8	7,9	
	2007–2010	2	7,6	8,1	8,3	8	8,1	8,3	
Рост оценки, 0–10 баллов	2001–2004	1	–0,2	0,2	0,1	2,2	2,6	2,9	O < П; A1 < A2 < A3*
	2007–2010	2	–0,5	–0,4	–0,4	1,9	2,5	3	

Опрос студентов по оценке общего самочувствия показал следующее.

1. Проценты случаев улучшения здоровья и рост оценки самочувствия студентов всех групп ОЗС значимо ниже показателя оздоровительной эффективности занятий для всех групп студентов, посещавших А3, а проценты ухудшений – значимо выше. У большинства студентов СМГ, посещавших А3 (от 95 до 100 % на разных курсах), самочувствие после цикла занятий в 2007–2010 гг. улучшилось. У этих групп студентов разница оценок самочувствия в конце цикла занятий и в начале него положительна. У студентов СМГ, посещавших А3, среднее самочувствие в конце цикла занятий значимо не отличается от оценок ОЗС. Это означает, что А3 дают возможность ослабленным студентам улучшить состояние здоровья и достичь уровня здоровья ОЗС. Оздоровительная эффективность А3 выше, чем эффективность типовых занятий по ФК ОЗС.

2. Никакой динамики показателей оценки общего самочувствия в группах студентов СМГ, посещавших А3, не обнаружено. Все показатели общего самочувствия в 2001–2004 гг. и в 2007–2010 гг. значимо не различаются.

3. У ОЗС не обнаружено связи роста оценки самочувствия с длительностью обучения по ФК. У студентов, посещавших А3, и в 2001–2004 гг., и в 2007–2010 гг. этот показатель оздоровительной эффективности занятий значимо растет с увеличением длительности обучения.

В опросные листы были включены вопросы, которые позволили получить новые данные о распределении изменений в самочувствии студентов по конкретным, наиболее частым, нарушениям здоровья и сравнить данные разных групп опрошенных студентов. Данные по улучшению самочувствия приведены в табл. 2, по полному выздоровлению студентов для наиболее частых нарушений здоровья – в табл. 3. Порядковые номера в первой графе табл. 2 и 3 означают: 1 – пониженная энергетика; 2 – головные боли, головокружения, обмороки; 3 – неврозы, раздражительность, тревожность, депрессии; 4 – нарушения сна, бессонница; 5 – проблемы сердца и всего кровообращения; 6 – нарушение иммунитета, частые простуды, ОРЗ и пр.; 7 – боли в позвоночнике; 8 – боли в конечностях; 9 – проблемы зрения; 10 – проблемы дыхания; 11 – проблемы в работе печени и желчного пузыря; 12 – нарушения в работе почек; 13 – проблемы пищеварения, заболевания желудочно-кишечного тракта. Проценты случаев ухудшения самочувствия в табл. 2 рассчитывались по отношению к числу случаев каждого вида нарушения здоровья в соответствующей группе студентов в начале обучения.

Улучшение самочувствия студентов

№ п/п	Годы	Улучшения в группах, %						Важные значимые соотношения		
		1	2	3	A1	A2	A3	Для каждого периода времени	В динамике	
1	1	2001–2004	31	45	40	76	75	–	O < П	
	2	2007–2010	17	42	22	62	68	79	O < П; A1 < A3	
2	1	2001–2004	38	40	36	72	77	–	O < П	A21 < A22
	2	2007–2010	20	45	24	66	85	86	O < П; A1 < A2, A3	
3	1	2001–2004	27	38	24	77	76	–	O < П	
	2	2007–2010	17	43	15	69	76	94	O < П; A1 < A3	
4	1	2001–2004	36	47	43	74	100	–	O < П, A1 < A2	'A21' > 'A22'
	2	2007–2010	34	50	9	64	77	79	O < П; A1 < A2*, A3	
5	1	2001–2004	23	38	26	49	59	–	O < П	A21 < A22
	2	2007–2010	24	11	30	52	80	70	O < П; A1 < A2, A3	
6	1	2001–2004	39	44	50	76	84	–	O < П	'A11' > 'A12'*
	2	2007–2010	34	69	50	63	75	78	A2, A3 > (O, кр. '2'); A1 < A2, A3	
7	1	2001–2004	33	19	23	71	57	–	O < П	
	2	2007–2010	15	43	23	65	78	64	O < П; (A1 = A3) < A2	
8	1	2001–2004	38	25	24	56	55	–	O < П	A21 < A22
	2	2007–2010	6	38	29	65	80	71	O < П; A1 < A2	
9	1	2001–2004	5	20	0	18	24	–	A1, A2 > '1', '3'	A21 < A22
	2	2007–2010	11	6	22	20	41	56	O < A2, A3; A1 < A2 < A3*	
10	1	2001–2004	42	39	39	64	64	–	O < П*	
	2	2007–2010	37	0	9	49	63	50	(O, '1'*) < П	
11	1	2001–2004	26	20	24	56	75	–	O < П; A1 < A2*	–
	2	2007–2010	17	40	25	46	55	100	O < A2, A3; A1, A2 < A3	
12	1	2001–2004	32	15	25	43	57	–	O < A2; '2', '3' < A1	
	2	2007–2010	6	25	29	25	50	67	O, A1 < A2, A3*	
13	1	2001–2004	21	20	5	60	18	–	O, A2 < A1	A21 < A22
	2	2007–2010	24	14	40	50	63	70	'3', П > (др. O)	
Ср.	1	2001–2004	30	32	28	61	63	–	O < П	
	2	2007–2010	20	33	25	53	68	74	O < П; A1 < A2, A3	

Оздоровление студентов

№ п/п	Годы	Нарушение прошло, %						Важные значимые соотношения		
		1	2	3	A1	A2	A3	Для каждого периода времени	В динамике	
1	1	2001–2004	2	8	5	11	14	–	A1, A2 > `1`	A11 > A12; A21 > A22*
	2	2007–2010	0	13	0	3	3	11	A1 < A3	
2	1	2001–2004	8	7	10	10	23	–	A2 > (все, кр. `3`)	A11 > A12*
	2	2007–2010	11	0	12	3	12	14	`1`, `3` = A2, A3; A1* < A2, A3	
3	1	2001–2004	0	12	6	12	10	–		A11 > A22
	2	2007–2010	6	0	0	3	21	24	A1 < A2, A3	
4	1	2001–2004	15	12	12	26	20	–	`2`, `3` < A1	
	2	2007–2010	5	7	0	16	38	43	`1`, `1c` < A1; O, A1 < A2, A3	
5	1	2001–2004	10	5	10	4	18	–	A1 < A2	
	2	2007–2010	3	0	10	4	25	50	(O, кр. `3`) < A2, A3; `3` < A3; A1 < A2 < A3	
6	1	2001–2004	3	5	6	18	8	–	O < A1	A11 > A12*
	2	2007–2010	5	8	8	10	13	28	A1, A2* < A3	
7	1	2001–2004	10	3	10	17	7	–		A11 > A12
	2	2007–2010	4	0	8	4	22	18	(O, кр. `3`), A1 < A2, A3*	
8	1	2001–2004	11	2	8	25	9	–	A1* > (все)	A11 > A12
	2	2007–2010	3	0	14	3	20	43	`2` < A2*; `3` < A3*; A1` < A2, A3	
9	1	2001–2004	2	4	0	2	0	–		A11 > A12*
	2	2007–2010	0	6	0	0	3	6	A3 > (O, кр. `2`)	
10	1	2001–2004	11	9	9	19	0	–	`2`, A2 < A1*	A11 > A12*
	2	2007–2010	3	0	0	5	13	17	(O, кр. `1`)* < A2, A3	
11	1	2001–2004	7	3	8	12	42	–	O, A1 < A2	–
	2	2007–2010	3	0	0	11	18	57	`1` < A1*; `3` < A2*, A3; A1, A2* < A3	
12	1	2001–2004	9	7	5	7	0	–	–	–
	2	2007–2010	0	0	0	0	25	67	O < A3; A1 < A2, A3	
13	1	2001–2004	6	2	0	20	0	–	O, A2* < A1	A11 > A12*
	2	2007–2010	10	0	0	5	11	20	A1* < A3; 2c`, `3` < A2*, A3	
Ср.	1	2001–2004	7	6	7	14	12	–	O < A1*	A11 > A12
	2	2007–2010	4	3	4	5	17	31	O, A1 < A2 < A3	

Данные табл. 2 и 3 позволили выявить следующее.

1. Средние проценты улучшения самочувствия у студентов групп П значительно выше, чем данные других групп опрошенных. Средние проценты полного выздоровления для этих групп после первого курса выше, чем для других групп. Это говорит о том, что АЗ по-прежнему имеют более высокую оздоровительную эффективность, чем типовые занятия по ФК для студентов основной группы. Данные по разным видам заболеваний подтверждают этот вывод. Для 8 видов нарушений здоровья из 13 проценты улучшений всех групп П

превышают данные всех групп ОЗС, еще для четырех нарушений здоровья это наблюдается после первого года обучения по программе ОП.

2. Для групп студентов, занимавшихся по программе ОП, не обнаружено значимой разницы между средними процентами улучшений здоровья в 2001–2004 гг. и в 2007–2010 гг. Однако проценты полного выздоровления этих студентов после одного года занятий в 2007–2010 гг. значимо ниже таковых в 2001–2004 гг. Оздоровительная эффективность занятий по программе ОП для первого года обучения по этому показателю в последние годы понизилась. Можно предположить, что это связано с общим ухудшением здоровья абитуриентов вузов.

3. Средние проценты улучшения самочувствия и полного выздоровления студентов, посещавших АЗ, растут с увеличением длительности обучения. Скорость этого роста зависит от вида нарушения здоровья. Для 5 видов заболеваний проценты улучшения самочувствия и для других 5 – проценты выздоровления значимо растут в первые два года обучения и стабилизируются на третьем. Для 3 видов нарушений здоровья проценты улучшений и для 4 – проценты выздоровлений растут после второго года обучения или либо значимо, либо как тенденция различаются лишь у групп первого и третьего годов обучения.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод: занятия оздоровительного практикума цигун как технология укрепления здоровья более эффективны, чем занятия по физической культуре для ОЗС.

Библиографические ссылки

1. Крамида И. Е., Толстопятков И. А., Ямщиков Ю. Н. Состояние здоровья студентов 1–3 курсов СибГАУ // Проблемы повышения качества подготовки специалистов : науч.-метод. сб. / Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т. Красноярск, 2004. С. 200–206.

2. Крамида И. Е. Занятия валеологического практикума как фактор улучшения здоровья ослабленных студентов // Совершенствование систем управления качеством подготовки специалистов : материалы Всерос. конф. Красноярск : КГТУ, 2005. С. 326–332.

3. Крамида И. Е., Витковский Р. В. Возможности сохранения здоровья у относительно здоровых студентов и студентов СМГ // Восток–Россия–Запад. Современные процессы развития физической культуры, спорта и туризма. Состояние и перспективы формирования здорового образа жизни : сб. материалов Междунар. симп. / Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т. Красноярск, 2008. С. 298–301.

© Крамида И. Е., Кайсина Е. А., 2012

И. Е. Крамида, Е. А. Кайсина

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

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ОТНОСИТЕЛЬНО ЗДОРОВЫХ СТУДЕНТОВ

Проведен анализ оздоровительной эффективности разных вариантов обучения по физической культуре для относительно здоровых студентов в периоды 2001–2004 гг. и 2007–2010 гг. Показано, что занятия на специализациях по физической культуре не более эффективны в плане оздоровления студентов, чем типовые занятия по физической культуре.

Ключевые слова: здоровье, студенты, физическая культура, специализация, эффективность.

Benchmark analysis of the health efficiency beside different variants of the sports hall education on physical culture for comparatively sound students at periods 2001–2004 and 2007–2010 is organized in the article. It is shown that the lessons on specialization on physical culture not more efficient in plan of the improvement of students health, than the standard lessons on physical culture.

Keywords: health, students, physical culture, specialization, practical studies, efficiency.

В настоящее время многие студенты, отнесенные к основной группе обучающихся по физической культуре (ФК), имеют те или иные нарушения здоровья. Поэтому их можно считать лишь относительно здоровыми студентами (ОЗС). В нашем вузе для этой группы студентов предоставлена возможность выбора варианта обучения по ФК. ОЗС могут посещать либо занятия по общефизической подготовке (с типовой программой по ФК), либо занятия одной из специализаций: силовой подготовки, плавания, шейпинга и др. Для каждой специализации разработана учебная программа и составляется расписание, удобное для студентов. Студенты, выбравшие специализацию, более ответственно относятся к занятиям. Однако пока остается открытым вопрос об оздоровительной эффективности такой организации обучения студентов.

Цель работы: исследовать эффективность разных занятий по ФК для ОЗС и ее вероятную динамику в плане оздоровления студентов.

Задачи работы:

1. Провести сравнительный анализ оздоровительной эффективности занятий ОЗС, обучающихся по ФК: а) по обычной программе; б) по программам специализаций.

2. Провести сравнительный анализ оздоровительной эффективности разных занятий по ФК для ОЗС в периоды 2001–2004 гг. и 2007–2010 гг.

Для проведения исследования отбирались студенты, активно посещавшие занятия по ФК. Они были объединены в разные группы студентов, обучавшихся в вузе в 2001–2004 гг. (когда все ОЗС обучались по одной типовой программе по ФК), и в 2007–2010 гг. (когда ОЗС выбирали, заниматься им по типовой программе или по программам специализаций). Обозначим эти группы следующим образом (ниже в скобках приведены объемы выборок для групп 2001–2004 и 2007–2010 гг. соответственно): 1, 2, 3 – ОЗС 1 (267 и 201 человек), 2 (276 и 52 человека), 3 (119 и 43 человека) курсов соответственно, посещавшие обычные занятия по ФК; 1с, 2с, 3с – ОЗС 1 (96 человек), 2 (73 человека), 3 (83 человека) курсов соответственно, посещавшие занятия специализаций по ФК. Всего в исследовании приняло участие более 1 000 человек.

Методы исследования были следующими.

1. Опрос студентов об изменениях в их самочувствии за время обучения по ФК. Более подробно о содержании опросных листов см. в [1].

2. Статистические методы обработки данных. Для разных вопросов опросного листа подсчитывались либо средние арифметические величины, либо проценты случаев разных ответов на тот или иной вопрос опросного листа (более подробно см. в [1]). Оценка достоверности различий между средними величинами проводилась с помощью *t*-критерия Стьюдента. Различия считались существенными при уровне значимости разницы средних менее 0,05 и трактовались как тенденция к различию при уровне значимости, равном или более 0,05, но менее 0,15 (последнее отмечалось в приведенных ниже таблицах знаком «*»).

Основные числовые результаты опроса студентов по оценке общего самочувствия до и после цикла занятий приведены в табл. 1. Обозначения и сокращения в приведенных ниже таблицах: О – все группы ОЗС; Ос – все группы ОЗС, обучавшиеся по программам специализаций; кр. – кроме; др. – другие. В последних графах таблиц знаком «`» обозначены данные соответствующей группы ОЗС. Цифры 1 и 2 после основного обозначения группы означают соответственно первый диапазон лет обучения, т. е. 2001–2004 гг. и второй диапазон лет обучения, т. е. 2007–2010 гг.

Результаты опроса студентов по оценке общего самочувствия

Показатель самочувствия	Годы	№ п/п	Группы студентов						Важные значимые соотношения
			1	1с	2	2с	3	3с	
Улучшение, %	2001–2004	1	31	–	44	–	45	–	O2 < O1
	2007–2010	2	19	21	23	26	28	24	
Ухудшение, %	2001–2004	1	30	–	29	–	29	–	`12` > `11`
	2007–2010	2	39	37	31	27	30	34	
Конечная оценка, 0–10 баллов	2001–2004	1	7,8	–	8	–	7,6	–	`2с` > `21`; `32`, `3с`* > `31`
	2007–2010	2	7,6	8,0	8,1	8,5	8,3	8,0	
Рост оценки, 0–10 баллов	2001–2004	1	–0,2	–	0,2	–	0,1	–	`21` > `22`*; `31` > `32`* `2с` > `12`, `22`*
	2007–2010	2	–0,5	–0,4	–0,4	00	–0,4	–0,3	

Опрос ОЗС по оценке общего самочувствия показал следующее.

1. В 2001–2004 гг. после первого года обучения в институте вероятность улучшения здоровья ОЗС была выше, чем вероятность его ухудшения, т. е. занятия по ФК для ОЗС имели в целом некоторый оздоровительный эффект. В 2007–2010 гг. у студентов 1 курса проценты улучшений значимо ниже процентов ухудшений, у студентов остальных курсов эти проценты различаются незначимо. Кроме того, для всех групп ОЗС 2007–2010 гг. проценты улучшений значимо ниже, а проценты ухудшений для группы 1 значимо выше, чем были в 2001–2004 гг. Занятия по ФК для ОЗС дают возможность около четверти ОЗС улучшить состояние здоровья, однако вероятность этого улучшения ниже, чем была в 2001–2004 гг. Никакой значимой разницы между процентами улучшений самочувствия в группах ОЗС, обучавшихся по типовой программе по ФК и по программам специализаций не обнаружено.

2. В 2007–2010 гг. обе группы ОЗС 3 курса и группа обучавшихся на специализациях на 2 курсе оценили в среднем свое самочувствие в конце учебного года значимо выше, чем в 2001–2004 гг. Наблюдается положительная динамика самочувствия ОЗС 2 и 3 курсов в конце года.

3. Средний рост оценки самочувствия за период занятий в группах ОЗС, кроме 2с, в последние годы отрицателен. Он, как тенденция, ниже этого показателя для студентов групп 2 и 3 в 2001–2004 гг. Учитывая рост процентов ухудшений для группы 1 в 2007–2010 гг. видим, что имеется тенденция к снижению эффективности занятий по ФК по типовой программе на всех трех курсах обучения.

4. Средний рост оценки самочувствия студентов 2 курса, обучавшихся на специализациях, значимо выше, чем в группах ОЗС 1 и 2 курсов, обучавшихся по типовой программе. Однако его значение равно нулю. Это говорит о том, что и на втором курсе занятия по ФК по специализациям эффективны лишь в плане сохранения здоровья, но не в плане его улучшения.

В опросные листы были включены вопросы, которые позволили получить новые данные об изменениях в самочувствии студентов по наиболее частым нарушениям здоровья (предварительные результаты см. в [1; 2]).

Данные по улучшению самочувствия приведены в табл. 2, по полному выздоровлению студентов для наиболее частых нарушений здоровья – в табл. 3. Порядковые номера в первой графе табл. 2 и 3 означают: 1 – пониженная энергетика; 2 – головные боли, головокружения, обмороки; 3 – невроты; 4 – нарушения сна; 5 – проблемы кровообращения; 6 – нарушение иммунитета; 7 – боли в позвоночнике; 8 – боли в конечностях; 9 – проблемы зрения; 10 – проблемы дыхания; 11 – проблемы в работе печени и желчного пузыря; 12 – нарушения

в работе почек; 13 – проблемы пищеварения. Проценты случаев улучшения самочувствия в табл. 2 и полного выздоровления в табл. 3 рассчитывались по отношению к общему числу случаев каждого вида нарушений здоровья до начала обучения. Проценты улучшения самочувствия в табл. 2 включают в себя и случаи полного выздоровления.

Таблица 2

Улучшение самочувствия студентов

№ п/п	Годы	Улучшения в группах, %						Важные значимые соотношения		
		1	1с	2	2с	3	3с	Для каждого периода времени	В динамике	
1	1	2001–2004	31	–	45	–	40	–	'2' > '1'	Ос < O1; '11' > '12'; '31' > '32'
	2	2007–2010	17	20	42	28	22	22	'2' > (др. О)	
2	1	2001–2004	38	–	40	–	36	–	–	'11' > '12'; '21' > '2с'; '31' > '32'
	2	2007–2010	20	32	45	21	24	28	'1' < '1с'; '2' > (др. О)	
3	1	2001–2004	27	–	38	–	24	–	'2' > '3'	'11' > '12', '1с'; '31' > '32'
	2	2007–2010	17	17	43	31	15	21	'2' > (др. О)	
4	1	2001–2004	36	–	47	–	43	–	–	'31' > '32', '3с'
	2	2007–2010	34	28	50	50	9	24	'1', '1с' < '2', '2с'; '3' < (др. О)	
5	1	2001–2004	23	–	38	–	26	–	'2' > '1', '3'	'11' > '1с'; '21' > '22'; '31' > '3с'
	2	2007–2010	24	13	11	33	30	11	('1', '2с', '3') > (др. О)	
6	1	2001–2004	39	–	44	–	50	–	–	'11' < '1с'; '21' < '22'; '31' > '3с'
	2	2007–2010	34	59	69	42	50	29	1с > '2с' > '3с'; '2' > (др. О)	
7	1	2001–2004	33	–	19	–	23	–	–	'11' > '12', '1с'; '21' < '22', '2с'
	2	2007–2010	15	15	43	30	23	20	('2' > '2с') > (др. О)	
8	1	2001–2004	38	–	25	–	24	–	–	'11' > '12', '1с' '21' < '22'
	2	2007–2010	6	19	38	11	29	19	'1' < '1с'; '2' > '2с'; '3' > '3с'	
9	1	2001–2004	5	–	20	–	0	–	–	'11' < '12'; '21' > '22', '2с'; '31' < '32', '3с'
	2	2007–2010	11	6	6	6	22	19	'3', '3с' > (др. О)	
10	1	2001–2004	42	–	39	–	39	–	–	'11' > '1с'; '31' > '32', '3с'; '21' > '22', '2с'
	2	2007–2010	37	31	0	25	9	20	'2с' > '2'; '3с' > '3'	
11	1	2001–2004	26	–	20	–	24	–	–	–
	2	2007–2010	17	28	40	0	25	27	'2' > '2с'	
12	1	2001–2004	32	–	15	–	25	–	'1' > '2'	'11' > '12', '1с'; '31' > '3с'
	2	2007–2010	6	9	25	0	29	0	'3' > '3с'	
13	1	2001–2004	21	–	20	–	5	–	–	'11' > '1с'; '31' < '32', '3с'
	2	2007–2010	24	0	14	18	40	42	'3', '3с', '1' > '1с'	
Ср.	1	2001–2004	30	–	32	–	28	–	–	11' > '12', '1с'; '21' > '2с'
	2	2007–2010	20	21	33	23	25	22	'2' > (др. О, кр. '3')	

Оздоровление студентов

№ п/п	Годы	Нарушение прошло в группах, %						Важные значимые соотношения		
		1	1с	2	2с	3	3с	Для каждого периода времени	В динамике	
1	1	2001–2004	2	–	8	–	5	–	'1' < '2	'11' > '12'*; '31' > '3с'*
	2	2007–2010	0	0	13	3	0	0	'2' > (все, кр. '2с')	
2	1	2001–2004	8	–	7	–	10	–	–	–
	2	2007–2010	11	4	0	0	12	7	'1', '3' > '2с'	
3	1	2001–2004	0	–	12	–	6	–	'1' < (все)	'11' < '12'; '21' > '22'*; '31' > '32'
	2	2007–2010	6	2	0	4	0	7	–	
4	1	2001–2004	15	–	12	–	12	–	–	'11' > '12', '1с'
	2	2007–2010	5	5	7	5	0	16	'3'* < '3с', O	
5	1	2001–2004	10	–	5	–	10	–	–	'31' > '3с'
	2	2007–2010	3	8	0	0	10	0	'3' > '3с'	
6	1	2001–2004	3	–	5	–	6	–	–	'11' > '1с'; '31' > '3с'
	2	2007–2010	5	21	8	0	8	0	'1' < '1с'; '3' > '3с'*	
7	1	2001–2004	10	–	3	–	10	–	'2' < '1'*	–
	2	2007–2010	4	0	0	0	8	0	–	
8	1	2001–2004	11	–	2	–	8	–	'1' > '2'*	–
	2	2007–2010	3	6	0	0	14	6	–	
9	1	2001–2004	2	–	4	–	0	–	'2' > '3'	–
	2	2007–2010	0	0	6	0	0	0	–	
10	1	2001–2004	11	–	9	–	9	–	–	'11' > '1с'
	2	2007–2010	3	0	0	0	0	0	–	
11	1	2001–2004	7	–	3	–	8	–	–	–
	2	2007–2010	3	11	0	0	0	0	–	
12	1	2001–2004	9	–	7	–	5	–	–	–
	2	2007–2010	0	9	0	0	0	0	–	
13	1	2001–2004	6	–	2	–	0	–	–	'31' < '3с'
	2	2007–2010	10	0	0	0	0	8	'1', '3с' > '1с'*; '1с', '2', '2с'	
Ср.	1	2001–2004	7	–	6	–	7	–	–	O2 < O1; '2с' < '21'; '3с' < '31'
	2	2007–2010	4	5	3	1	4	3	'2с' < '1с', '3с'*	

Данные табл. 2 и 3 позволили выявить следующее.

1. У многих ОЗС 1–3 курсов самочувствие при разных наиболее частых нарушениях здоровья улучшается. В среднем по всем наиболее частым нарушениям здоровья вероятность его улучшения в 2007–2010 гг. равна в этих группах 0,24, в 2001–2004 гг. – 0,30. Вероятность полного выздоровления в 2007–2010 гг. равна 0,033, в 2001–2004 гг. – 0,067.

2. Средние проценты улучшений в 2007–2010 гг. для обеих групп ОЗС 1 курса и для группы 2с либо значимо, либо как тенденция ниже, чем они были в 2001–2004 гг. Средние проценты полного выздоровления для всех групп ОЗС в 2007–2010 гг. значимо ниже, чем они были в 2001–2004 гг. Наблюдается отрицательная динамика оздоровительной эффективности занятий по ФК для ОЗС.

3. Наиболее высок средний процент улучшений по всем видам нарушений здоровья в группе 2 курса занимавшихся по типовой программе по ФК. Не обнаружено значимой разницы между процентами улучшений, а также между процентами полного выздоровления для групп, занимавшихся по типовой программе и по программам специализаций в 2007–2010 гг. Самый низкий процент полного выздоровления – в группе 2 курса занимавшихся по программам специализаций.

4. Имеется тенденция к понижению средних процентов улучшений здоровья для групп 1 и 2 курсов занимавшихся по программам специализаций и значимое уменьшение процентов полного выздоровления для 2 и 3 курсов этих групп в 2007–2010 гг. в сравнении с данными 2001–2004 гг. Распределение студентов по специализациям не дает возможности повысить оздоровительную эффективность занятий по ФК для студентов вуза по этим показателям.

Таким образом, можно сделать следующие выводы [3].

1. Любые занятия по физической культуре для ОЗС дают возможность большинству студентов сохранить состояние здоровья, которое у них было до начала обучения в вузе.

2. Занятия по ФК для ОЗС дают возможность около четверти студентов улучшить самочувствие.

3. Имеется тенденция к снижению эффективности занятий по типовой программе по физической культуре на 1 курсе в плане улучшения здоровья и на всех курсах – в плане полного выздоровления в 2007–2010 гг. по сравнению с 2001–2004 гг.

4. Занятия на специализациях по ФК не более эффективны в плане улучшения здоровья студентов и полного выздоровления, чем типовые занятия по этой дисциплине.

Библиографические ссылки

1. Крамида И. Е., Толстопятов И. А., Ямщиков Ю. Н. Состояние здоровья студентов 1–3 курсов СибГАУ // Проблемы повышения качества подготовки специалистов : науч.-метод. сб. / Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т. Красноярск, 2004. С. 200–206.

2. Крамида И. Е. Занятия валеологического практикума как фактор улучшения здоровья ослабленных студентов // Совершенствование систем управления качеством подготовки специалистов : материалы Всерос. конф. Красноярск : КГТУ, 2005. С. 326–332.

3. Крамида И. Е., Витковский Р. В. Возможности сохранения здоровья у относительно здоровых студентов и студентов СМГ // Восток–Россия–Запад. Современные процессы развития физической культуры, спорта и туризма. Состояние и перспективы формирования здорового образа жизни : сб. материалов Междунар. симп. / Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т. Красноярск, 2008. С. 298–301.

© Крамида И. Е., Кайсина Е. А., 2012

Н. В. Скурихина

Красноярский торгово-экономический институт, Россия, Красноярск

ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

На базе инновации «Концептуальные основы разработки здоровьесберегающих образовательных технологий» рассмотрены основные компоненты здоровьесберегающих образовательных технологий: аксиологический, гносеологический, здоровьесберегающий, эмоционально-волевой, экологический, физкультурно-оздоровительный.

Ключевые слова: основные компоненты здоровьесберегающих образовательных технологий, аксиологический, гносеологический, здоровьесберегающий, эмоционально-волевой, экологический, физкультурно-оздоровительный.

On the basis of innovation “Conceptual Foundations of the development of health-education technologies” are considered the basic components of health-education technologies: axiological, epistemological, health-education, emotional-volitional, environmental, sports and recreation.

Keywords: the main components of health-education technologies: axiological, epistemological, health-, emotional-volitional, environmental, sports and recreation.

Инновация «Концептуальные основы разработки здоровьесберегающих образовательных технологий» разработана и реализуется сотворческим коллективом Красноярского филиала Института рефлексивной психологии творчества и гуманизации образования Международной академии гуманизации образования (МАГО, Сочи–Магдебург) под руководством профессора Российской Академии Естествознания (РАЕ), действительного члена Европейской Академии Естествознания Дюкова Валерия Михайловича и старшего преподавателя кафедры валеологии Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Красноярского торгово-экономического института» (ФГБОУ ВПО «КГТЭИ»), советника Российской Академии Естествознания (РАЕ) Скурихиной Натальи Владимировны.

Данная инновация апробирована в образовательных учреждениях Красноярского края, Философско-экономическом ученом собрании Московского государственного университета (МГУ им. М. В. Ломоносова, Москва), Академии педагогических и социальных наук (АПСН, Москва), Петровской академии наук и искусств (ПАНИ, Санкт-Петербург).

Разработка здоровьесберегающих образовательных технологий является важным направлением реализации концепции здоровьесбережения в образовательном пространстве. Здоровьесберегающие образовательные технологии не являются альтернативой существующих образовательных технологий.

Цель педагогической (образовательной) технологии – достижение того или иного образовательного результата в обучении, воспитании, развитии.

Здоровьесбережение не может выступать в качестве основной и единственной цели образовательного процесса, а только в качестве условия, одной из задач достижения главной цели.

Понятие «здоровьесберегающая» относится либо к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, насколько при реализации данной технологии решается задача сохранения здоровья субъектов образовательного процесса, либо фиксирует соответствующий приоритет в идеологии и принципах педагогической деятельности.

Здоровьесберегающие технологии являются составной частью и отличительной особенностью всей образовательной системы, поэтому все, что относится к образовательному учреждению – характер обучения и воспитания, уровень педагогической культуры педагогов,

содержание образовательных программ, условия проведения учебного процесса и т. д. – имеет непосредственное отношение к проблеме здоровья детей. Необходимо лишь увидеть эту связь.

Здоровьесберегающая педагогика, главная отличительная особенность которой – приоритет здоровья среди других направлений воспитательной работы образовательного учреждения, включает:

- последовательное формирование в образовательном учреждении здоровьесберегающего образовательного пространства с обязательным использованием всеми педагогами таких технологий, чтобы получение образования учащимися (студентами) происходило без ущерба для здоровья;

- воспитание у детей культуры здоровья, под которой понимают не только грамотность в вопросах здоровья, достигаемую в результате обучения, но и практическое воплощение потребности вести здоровый образ жизни, заботиться о собственном здоровье.

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

Основными компонентами здоровьесберегающих технологий являются: аксиологический; гносеологический; здоровьесберегающий; эмоционально-волевой; экологический; физкультурно-оздоровительный.

Аксиологический компонент проявляется в осознании учащимися высшей ценности своего здоровья, убежденности в необходимости вести здоровый образ жизни, который позволяет наиболее полно осуществить намеченные цели, использовать свои умственные и физические возможности. Осуществление аксиологического компонента происходит на основе формирования мировоззрения, внутренних убеждений человека, определяющих рефлексии и присвоение определенной системы духовных, витальных, медицинских, социальных и философских знаний, соответствующих физиологическим и нейропсихологическим особенностям возраста; познание законов психического развития человека, его взаимоотношений с самим собой, природой, окружающим миром. Таким образом, воспитание как педагогический процесс направляется на формирование ценностно-ориентированных установок на здоровье, здоровьесбережение и здравотворчество, построенных как неотъемлемая часть жизненных ценностей и мировоззрения. В этом процессе у человека развивается эмоциональное и вместе с тем осознанное отношение к здоровью, основанное на положительных интересах и потребностях.

Гносеологический компонент связан с приобретением необходимых для процесса здоровьесбережения знаний и умений, познанием себя, своих потенциальных способностей и возможностей, интересом к вопросам собственного здоровья, к изучению литературы по данному вопросу, различных методик по оздоровлению и укреплению организма. Это происходит благодаря процессу формирования знаний о закономерностях становления, сохранения и развития здоровья человека, овладению умениями сохранять и совершенствовать личное здоровье, оценке формирующих его факторов, усвоению знаний о здоровом образе жизни и умений его построения. Этот процесс направлен на формирование системы научных и практических знаний, умений и навыков поведения в повседневной деятельности, обеспечивающих ценностное отношение к личному здоровью и здоровью окружающих людей. Все это ориентирует школьника на развитие знаний, которые включают факты, сведения, выводы, обобщения об основных направлениях взаимодействия человека с самим собой, с другими людьми и окружающим миром. Они побуждают человека заботиться о своем здоровье, вести здоровый образ жизни, заранее предусматривать и предотвращать возможные отрицательные последствия для собственного организма и образа жизни.

Здоровьесберегающий компонент включает систему ценностей и установок, которые формируют систему гигиенических навыков и умений, необходимых для нормального функционирования организма, а также систему упражнений, направленных на совершенствование навыков и умений по уходу за самим собой, одеждой, местом проживания, окружающей средой.

Особая роль в этом компоненте отводится соблюдению режима дня, режима питания, чередования труда и отдыха, что способствует предупреждению образования вредных привычек, функциональных нарушений заболеваний, включает в себя психогигиену и психопрофилактику образовательного процесса, использование оздоровительных факторов окружающей среды и ряд специфических способов оздоровления ослабленных.

Эмоционально-волевой компонент включает в себя проявление психологических механизмов – эмоциональных и волевых. Необходимым условием сохранения здоровья являются положительные эмоции; переживания, благодаря которым у человека закрепляется желание вести здоровый образ жизни. Воля – психический процесс сознательного управления деятельностью, проявляющийся в преодолении трудностей и препятствий на пути к поставленной цели. Личность с помощью воли может осуществлять регуляцию и саморегуляцию своего здоровья. Воля является чрезвычайно важным компонентом, особенно в начале оздоровительной деятельности, когда здоровый образ жизни еще не стал внутренней потребностью личности, а качественные и количественные показатели здоровья еще рельефно не выражаются. Он направлен на формирование опыта взаимоотношений личности и общества. В этом аспекте эмоционально-волевой компонент формирует такие качества личности, как организованность, дисциплинированность, долг, честь, достоинство. Эти качества обеспечивают функционирование личности в обществе, сохраняют здоровье, как отдельного человека, так и всего коллектива.

Экологический компонент учитывает то, что человек как биологический вид существует в природной среде, которая обеспечивает человеческую личность определенными биологическими, экономическими и производственными ресурсами. Кроме того, она обеспечивает ее физическое здоровье и духовное развитие. Осознание бытия человеческой личности в единстве с биосферой раскрывает зависимость физического и психического здоровья от экологических условий. Рассмотрение природной среды как предпосылки здоровья личности позволяет нам внести в содержание здравотворческого воспитания формирование умений и навыков адаптации к экологическим факторам. К сожалению, экологическая среда образовательных учреждений не всегда благоприятна для здоровья учащихся. Общение с миром природы способствует выработке гуманистических форм и правил поведения в природной среде, микро- и макросоциуме. В то же время природная среда, окружающая школу, является мощным оздоровительным фактором.

Физкультурно-оздоровительный компонент предполагает владение способами деятельности, направленными на повышение двигательной активности, предупреждение гиподинамии. Кроме того, этот компонент содержания воспитания обеспечивает закаливание организма, высокие адаптивные возможности. Физкультурно-оздоровительный компонент направлен на освоение личностно-важных жизненных качеств, повышающих общую работоспособность, а также навыков личной и общественной гигиены.

Мы выделяем следующую структуру «Концепции гуманитарных технологий в области физической культуры как научно-педагогического явления»:

- 1) идея: гуманитарные технологии – это технологии повышения эффективности деятельности;
- 2) парадигма: комплексный подход: естественно-научный и гуманитарный (потребностно-инновационный) компоненты;
- 3) системообразующий элемент концепции: использование ресурсов выполнения деятельности, связанных с гуманитарными знаниями о личности;
- 4) концептуальные положения: универсальность, комплементарность, неповторимость, прогностичность;
- 5) теоретико-методические подходы;
- 6) принципы: личностной значимости, творческого подхода, совокупного воздействия, безопасности, позитивной перспективы, актуализации;
- 7) условия: учет особенностей реализации гуманитарных технологий (в разных видах физической культуры, с разным контингентом занимающихся);
- 8) требования: компетентность педагога в области гуманитарных технологий, наличие информационных (учебно-методических) ресурсов.

Модель гуманитарной технологии. Особое внимание в структуре концепции мы уделяем концепту «парадигма». Понятие «парадигма» в исследование истории науки введено Томасом Куном в претерпевшей множество изданий на разных языках книге «Структура научных революций»: «Под парадигмой я понимаю признанные всеми научные достижения, которые в течение определенного времени дают научному сообществу модель постановки проблем и их решения». Иными словами, господствующая система научных идей и теорий, которая дает ученым с их помощью и через систему образования всему обществу определенное видение мира и позволяет сравнительно успешно решать мировоззренческие и практические задачи, служит эталоном научного мышления.

Библиографические ссылки

1. Дюков В. М., Скурихина Н. В. Индивидуальное здоровье человека. Основы : монография. Saarbrücken : LAP Lambert Academic Publishing, 2012.
2. Дюков В. М., Семенов И. Н. Проблемы проектирования и развития «Школы здоровья» : спец. учеб. Модуль «Школьная политика, стратегия и тактика в области охраны здоровья». Киев : Здоровье, 2007.
3. Бьюзен Т. Интеллект-карты для здоровья / пер. с англ. Ю. Андреева. Минск : Попурри, 2010.

© Скурихина Н. В., 2012

В. С. Макеева

Государственный университет – учебно-научно-производственный комплекс, Россия, Орел

ПРОФИЛАКТИКА ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМЫХ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Рассмотрен характер воздействия длительной работы за компьютером на ведущие системы организма обучающихся. Дано описание характера физической подготовки общей и специфической направленности для профилактики утомления, повышения умственной и физической работоспособности.

Ключевые слова: интернет-субкультура, ошибки поведения, нарушения здоровья.

Nature of impact of long work at the computer on leading systems of an organism of the being trained is considered. The description of nature of physical preparation of the general and specific orientation for prevention of exhaustion, increase of intellectual and physical working capacity is given.

Keywords: internet subculture, errors of behavior, health violation.

Обучение современного студента без работы за компьютером становится все более проблематичным. Поэтому изучение данного вопроса приобретает особую актуальность. Компьютеризация профессионального образования дает толчок к развитию интегративных междисциплинарных исследований, в проведении которых объединены усилия специалистов гуманитарного знания [1].

Использование компьютера может рассматриваться как новое сложное орудие, опосредствующее умственную деятельность ученика, которой передаются исполнительные интеллектуальные функции. Компьютеризация процесса обучения, обеспечивая большой информационный поток и насыщенность ее фактами, позволяет быстрее проходить этапы систематизации и классификации, переходить к выявлению различных сущностей понятий.

На современном этапе развития следует говорить о формировании интернет-субкультуры, обладающей практически полным набором необходимых признаков: собственным сленгом, внутренней иерархией, набором устоявшихся идей, определяющих мировоззренческую позицию членов ее участников, определенными этическими нормами, достаточным количеством формальных и неформальных лидеров, формирующих вокруг себя устойчивые сообщества пользователей, осуществляющих идейное предводительство.

К отрицательным факторам влияния интернет-культуры на личность студента следует отнести перенос коммуникативной активности из реальных условий социума в сеть, что, несомненно, является ведущим фактором в формировании предпосылок к интернет-зависимости [2].

При этом направленность современных образовательных тенденций требует непрерывного социально-нравственного, общекультурного и профессионального развития личности обучающегося как целостности. Совокупность выявленных проблем ставит на первый план решение задач нравственного, психологического и физического здоровья личности.

Психологические проблемы. Наиболее сильным провоцирующим фактором, стимулирующим развитие интернет-зависимости является набор свойств интернета как средства коммуникации – это анонимность и фактическая невозможность проверки предоставленной о себе информации, возможность соединения в виртуальном образе реальных, желаемых и целиком вымышленных характерологических и иных особенностей.

В реальном общении со сверстниками возможности отождествления с идеальным «Я» ограничены непосредственным контактом, допускающим возникновение ситуаций, резко проявляющих несоответствие между реальными и декларируемыми качествами. Это обстоятельство практически полностью исключено при коммуникации в пределах сети. В большинстве случаев общение в рамках сети не предполагает в последующем переноса отношений в физический мир, что оставляет за пользователями полную свободу действий.

Сетевое общение позволяет жить в образах своей мечты и осуществлять в рамках этих образов столь желаемую (сколь и невозможную в реальных условиях) коммуникативную активность. Основными формами интернет-зависимости являются: возможность реализации патологической идентификации, которая является, по существу, механизмом, чрезвычайно схожим с достижением идеального «Я»; хакерство как движение, преследующее цель демонополизации распространения программных продуктов и демократизации доступа к интернет-ресурсам; геймерство, связанное с увлекательностью многих игр и предоставляемой игрой возможностью аутоидентификации с самыми различными героями.

К педагогическим проблемам следует отнести соотношение объема информации, который может предоставить компьютер пользователю и объема сведений, которые он может мысленно охватить, осмыслить и усвоить. Работая с моделирующими программно-педагогическими средствами, пользователь может создавать различные объекты, до беспредельных масштабов расширять пространство экспериментирования, которое в реальной жизни может быть связано с жесткими ограничениями и запретами.

Медицинские и биологические аспекты проблемы связаны с ограничением двигательных возможностей студентов, работающих за компьютером. Повышенный интерес к работе за компьютером способствует образованию устойчивых очагов возбуждения центральной нервной системы с компенсаторным торможением других ее участков. Такая деятельность отличается одной существенной особенностью даже после ее завершения, мысли о ней не покидают обучающегося, «рабочая доминанта» полностью не угасает, вызывая более длительное утомление [3].

Работа с клавиатурой компьютера напоминает игру пианиста и требует значительного напряжения мышц кисти и пальцев. Значительной нагрузке подвергается зрительный анализатор,

позвоночник, особенно его шейный отдел. При этом вестибулярный аппарат неадекватно реагирует на изменения положения головы и туловища: трудно сохранять равновесие.

При длительном сидении отсутствие движений глобальных мышечных групп, пониженная работа дыхательной системы и отсутствие нагрузки на сердечно-сосудистую систему вызывают гиподинамию, что негативно влияет на здоровье обучающихся. Длительная работа на клавиатуре способствует снижению чувствительности периферических нервных окончаний на пальцах рук, в результате чего, теряется тонкая координация движений пальцев. Вынужденные позы сидя приводят к увеличению кровенаполнения в малом тазу, длительному повышенному тону мышц плечевого пояса, шеи и спины, нарушениям в функционировании суставов рук и позвоночника, ослабления мышечного корсета, появляются неприятные ощущения и шум в ушах, отмечается вялость, вызывая соматическую слабость, астенический синдром.

В результате воздействия этих факторов, а также вследствие неправильного организованного режима труда, отдыха и питания у студентов возникает переутомление, эмоциональное, умственное и физическое перенапряжение, что ведет к истощению психологических ресурсов, дисбалансу гомеостаза и может способствовать серьезным заболеваниям, в том числе опорно-двигательного аппарата. Снижение опыта общения способствует накоплению агрессивности, страхов и тревог, которые могут усугубляться природными особенностями (возбудимостью и силой эмоций) и формированию таких черт характера, как вспыльчивость, раздражительность, неумение сдерживать себя. В результате происходит замедленное развитие психических новообразований возраста, т. е. более позднее или недостаточное, чем у здоровых молодых людей, формирование системы произвольных регуляций и эмоционально-волевой сферы. По этой причине студенты нередко отличаются низким уровнем развития и устойчивости произвольного внимания, снижением объема памяти и затруднением его процессов, повышенной утомляемостью. Наблюдается снижение психической работоспособности, что накладывает негативный отпечаток на их успеваемость в учебной деятельности. Для них характерно низкая сформированность личностных качеств: волевых, решительности, самостоятельности. Одновременно с этим присутствуют излишнее упрямство, непоследовательность действий, неумение преодолевать трудности, подчинять свои действия определенным требованиям и правилам. В результате ущербности развития у него сужается круг интересов, сокращается участие либо отказ от участия в значимых видах деятельности. Таким образом, неумение целенаправленно и планомерно организовать свою учебную и трудовую деятельность, сочетать ее с активным отдыхом и физической работой, приводит к тому, что не обеспечивается гармоничное развитие психических новообразований возраста и формирование здорового организма.

При длительной работе за компьютером, студенты проводят долгие часы в неподвижной позе, что, естественно, приводит к различным болезненным явлениям и усталости глаз. Глазам приходится постоянно приспосабливаться к меняющимся условиям компьютерного изображения. Появляется боль в глазах, раздвоение изображения, покраснение век, боли при движении глаз, эффект «песка в глазах».

Также со временем появляются нарушения в функционировании системы пищеварения и болевые ощущения в области позвоночника, лопаток и запястий рук, а регулярное раздражение глазных яблок способствует появлению головных болей.

В настоящее время вопросы профилактики интернет-зависимости разработаны весьма слабо. Вероятно, что поиск методов коррекции интернет-зависимости будет продолжаться, параллельно вызывая многочисленные споры в силу неопределенности самого понятия «интернет-зависимость».

Существует ряд разработок, которые научно обоснованы гигиеническими требованиями к организации деятельности за компьютером.

Для снижения процессов утомления в первую очередь необходимо подбирать соответствующую мебель. Сидеть необходимо на расстоянии не менее 50–70 см от компьютера, упираясь взглядом перпендикулярно в центр монитора. Посадка прямая или слегка наклоненная вперед, с незначительным изгибом шеи. Между туловищем и краем столешницы

должно оставаться пустое пространство не менее 5 см. Руки находятся на столе. Ноги согнуты в тазобедренном и коленном суставах под углом 90° и находятся под столом на необходимой подставке. Стол, на котором стоит компьютер, следует поставить в максимально освещенное помещение, но так, чтобы на дисплее не было бликов.

Кресло должно обеспечивать физиологически рациональную функциональную позу, при которой не изменяется циркуляция крови и не возникают негативные последствия. Желательно, чтобы была возможность регулировать высоту и расстояние между подлокотниками, от спинки до переднего края посадочного места. Желательно, чтобы все функции были автономными, легко воспроизводимыми и давали максимальную фиксацию. Кресло должно вращаться, чтобы дать человеку возможность дотянуться до далеко расположенных предметов.

Каждые 2 ч на 5–10 мин должен быть сделан перерыв. В это время можно дать отдых глазам и рукам, менять позу за столом, так как неправильная осанка или долгое пребывание в неподвижной позе могут привести к заболеваниям позвоночника и внутренних органов.

Двигательная деятельность. Прямо или косвенно эффективность учебной деятельности обусловлено функциональным состоянием, как интегральной характеристикой функций и качеств человека. Исторически сложилось так, что человеческое тело в течение тысячелетий выработало способность встречать внешний раздражитель мобилизацией физических резервов. Филогенетически нервная система формировалась в теснейшей связи с двигательным аппаратом, а все внутренние органы созданы так, чтобы наилучшим образом удовлетворять потребности функций движения.

Деятельность мышечной системы – это возможность человека перемещаться в пространстве, все двигательные действия, необходимые для выполнения рабочих операций, в том числе мануальная (ручная) работа, а также специальные двигательные действия, которые человек придумал для подготовки к труду и организации своего свободного времени (досуг, физическая культура, спорт и др.). Поскольку активная физическая деятельность при выполнении рабочих операций оператора компьютера отсутствует и наблюдается так называемая гиподинамия, то вопрос организации специально организованной мышечной деятельности для нормального функционирования организма стоит достаточно остро.

Снимать компьютерную усталость и психологическую зависимость можно с помощью психофизических программ. Несложные и действенные упражнения можно выполнять в любое время, особенно действенно это будет после завершения работы за компьютером. Каждая программа, помогающая снять психофизические нагрузки после работы с компьютером, включает в себя несколько советов и несложных упражнений, которые помогут сохранить психофизическое равновесие и здоровье.

Для студентов, которые не могут самостоятельно установить себе время отдыха, можно использовать помощь родственников или других людей, которые адекватно относятся к компьютерам. Например, попросить их написать на листе бумаги фразу яркими буквами: «Через каждый час – 5 мин отдыха!» Еще лучше придумать график работы за компьютером, повесить его тоже на видное место и стараться придерживаться его постоянно. Когда наступит время отдыха, подсознание само прикажет вам остановить работу и заняться другими делами, например пойти прогуляться в магазин за хлебом или просто пообедать.

Несмотря на очевидную эффективность использования физической культуры и спорта для оздоровления и коррекции жизненной стратегии, в действительности мало кто из студентов добровольно реализует их в своей жизни. Степень повышенной невротичности и психологического нездоровья не позволяют им правильно сделать выбор в пользу пристального внимания к своему телу и движениям.

Однако для эффективной работы и стимуляции работоспособности обязательно включение специальных психофизических упражнений в виде кратковременной разминки перед работой за компьютером и физкульт-пауз после строго определенных временных периодов работы в каждой возрастной группе, установленных санитарными требованиями.

Основные подходы в проведении занятий физической культурой должны быть направлены на обучение методам самопознания, которые способствуют раскрытию необходимых

психофизических качеств (настойчивости, целеустремленности и т. п.), оценке их изменений и формированию методов самоуправления психофункциональным состоянием под воздействием физической нагрузки. В процессе занятий решаются следующие задачи психофизической подготовки: защитить психику при стрессовых состояниях; снять чувство тревоги и страха, неуверенность в своих силах; развить энергетическую и психическую саморегуляцию организма.

Специальную разминку, обеспечивающую улучшение приспособительных возможностей организма, рекомендуется выполнять перед любой значительной работой. Обычно включается кратковременная или легкая разминка, состоящая из физических упражнений сначала общего, а затем и специального характера. При этом вначале нужно выполнять упражнения с ограниченной амплитудой движения, с более длительными паузами, а затем увеличением амплитуды движений и сокращением времени отдыха между упражнениями.

Незначительные по своей величине воздействия упражнений психофизической терапии и физических факторов внешней среды являются регуляторами функционального состояния организма. В отличие от мощных воздействий (упражнения из различных видов спорта и системы упражнений), вызывающие общие сдвиги и сочетающиеся, как правило, со снижением работоспособности и угнетением функций, слабые воздействия оказывают ценнейшее влияние. Они изменяют регуляцию функций, позволяя организму без грубых внешних воздействий и связанного с ними подавления реактивности, «своими силами» выходить из сложных ситуаций. Специфические движения психофизической терапии активируют нервные пути мозга в обоих полушариях одновременно, снижают стресс и улучшают общее состояние здоровья. Помогают подготовиться к обучению, сохранить активное мышление и память.

Выполняя упражнения, следует придерживаться некоторых правил. Движения должны выполняться: медленно, осознанно, расслабленно.

Дозировка выполнения каждого упражнения должна находиться в пределах 20–30 с. Рекомендуется чередовать упражнения для различных мышечных групп, что предотвращает их значительное утомление и создает условия для ускоренного восстановления в процессе самой деятельности.

В качестве дополнительного, но достаточно эффективного фактора, способствующего предварительной адаптации к работе за компьютером может быть использована музыка, обеспечивающая различные воздействия на работоспособность и состояние организма.

После того как работа за компьютером закончена, не стоит резко вставать со своего рабочего места, лучше всего посидеть с закрытыми глазами пару минут. При этом наш мозг успевает перестроиться на другую работу, восстановить функции мышц и способность выполнять другие виды работ.

Таким образом, сочетание работы за компьютером и целенаправленной двигательной деятельности пробуждает и активизирует многие умственные способности, встраивает и закрепляет новый опыт и информацию в нейронных сетях центральной нервной системы, способствует снятию психологических «зажимов» и «уходов» от реальной жизни. Через сознательную регуляцию умственной и психофизической работы реализуется и выражается наше познание и понимание самих себя, осуществляется активизация моторных и сенсорных центров каждого полушария мозга.

Библиографические ссылки

1. Интернет-технологии в образовании : учеб.-метод. пособие / Р. Н. Абалуев [и др.]. Ч. 3. Тамбов : Изд-во Тамбов. гос. техн. ун-та, 2002. С. 78–80.
2. Янг К. Диагноз – интернет-зависимость [Электронный ресурс]. URL: <http://www.narcom.ru/ideas/common/15.html>.
3. Макеева В. С. Развитие пользователя персонального компьютера средствами физической культуры // Информационные технологии. 2004. № 4 (5). С. 83–87.

В. М. Кравченко

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

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ УРОВНЕЙ МОТИВИРОВАННОЙ ПОТРЕБНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ В ИНДИВИДУАЛЬНОМ ЗДОРОВЬЕ

Определены уровни проявления мотивированной потребности дошкольников в индивидуальном здоровье.

Ключевые слова: дошкольники, здоровье, программа, уровни мотивированной потребности.

The levels of displaying the motivated need in the individual health of preschool children are defined.

Keywords: preschool children, health, program, levels of motivated need.

В свете аксиологического подхода здоровье относится к разряду высших, универсальных ценностей, так как имеет непреходящее, всеобъемлющее и вневременное значение. По своей ценностной сущности здоровье выступает благом и отвечает потребностям, интересам, имеет положительное значение для людей [1].

Одним из условий сохранения и укрепления здоровья человека является ориентирование детей с раннего возраста на ценностные аспекты здоровья, так как именно оно позволяет человеку на протяжении всей жизни реализовать определенный набор физических, духовных и социальных возможностей, т. е. свой человеческий потенциал.

Переход ребенка в систему общественного воспитания на преддошкольном этапе жизни сопровождается усилением влияния социальных институтов на его развитие. Период детства следует рассматривать как оптимальное условие реализации потенциальных возможностей, при котором оздоровительное воздействие физической культуры наиболее значимо.

Одной из наиболее сложных структур личности дошкольников является мотивирование. Говоря о мотивах способствующих проявлению потребности дошкольников в здоровье, мы имеем в виду факторы внешнего и внутреннего характера, которые побуждают деятельность ребенка на усвоение новых знаний, совершенствование двигательных навыков, улучшения физического состояния. На данном этапе развития они служат основой для формирования собственных мотивов.

В соответствии с этим нами была разработана опытно-экспериментальная программа для ДОУ, состоящая из трех блоков «Информационно-познавательного», «Физкультурно-оздоровительного», «Аналитического». Механизмом формирования потребности в данной программе явилась мотивация и установка дошкольников на физкультурно-оздоровительную деятельность.

Для определения уровней мотивированной потребности дошкольников в здоровье (до эксперимента и после эксперимента), использовалась методика М. Цукермана «Диагностика потребности в поисках ощущений», которая была адаптирована к условиям ДОУ [2]. Проявление потребности определялось тремя уровнями: низким, средним и высоким. Высокий уровень мотивированной потребности в здоровье (11–16 баллов), средний (6–10 баллов), низкий (0–5 баллов).

Исследование проводилось на базе ДОУ № 13 г. Красноярска. В качестве экспериментальной и контрольной групп выступали дошкольники 6–7 лет в количестве 48 человек. В ходе беседы мы предложили дошкольникам ряд утверждений. Из каждой пары необходимо было выбрать только один вариант (табл. 1).

**Определение уровней мотивированной потребности
дошкольников в здоровье**

Пары	Утверждения	
	Вариант А	Вариант В
1	Я бы хотел посещать ДООУ из-за того, что там есть спортивный зал и бассейн	Я хотел бы все время быть дома и играть в компьютерные игры
2	У меня хорошее настроение, когда в ДООУ проводят спортивный праздник	Я хочу остаться дома, когда в ДООУ проводят спортивный праздник
3	Мне не нравится умываться и чистить зубы по утрам	Мне нравится умываться и чистить зубы по утрам
4	Я не хочу заниматься спортом, потому мне это не интересно	Я бы начал заниматься спортом, если бы меня отвели в спортивную секцию родители
5	Мне нравится болеть дома и не ходить в ДООУ	Я бы хотел быть всегда здоровым и посещать ДООУ
6	Мне все равно здоровый я или больной	Я знаю, что больному человеку живется не очень хорошо
7	Я не ем совсем каши	Я люблю кушать разные каши: геркулесовую, манную и другие
8	Мультфильмы о спорте и здоровье мне не нравятся	Я люблю смотреть мультфильмы о спорте и здоровье
9	Мне интересно делать утреннюю гимнастику	Я не люблю делать утреннюю гимнастику
10	Я не буду заниматься физической культурой, даже если перестану вообще болеть	Я хочу заниматься физической культурой, чтобы меньше болеть
11	Я считаю, что быть здоровым, намного важнее, чем иметь много игрушек	Я считаю, что лучше иметь много игрушек, чем иметь хорошее здоровье
12	Мне не очень хочется знать, из каких органов состоит мое тело	Я хочу все знать об органах, которые имеются в моем теле
13	Мне быстро надоедает слушать сказки о спорте и здоровье	Я с удовольствием слушаю сказки о спорте и здоровье
14	Я не соблюдаю режим дня	Я соблюдаю режим дня
15	Я хотел бы знать, что мне делать, чтобы быть здоровым	Я не хочу знать о том, что нужно делать, чтобы быть здоровым
16	Я больше люблю играть дома, чем гулять и бегать на улице	Я больше люблю гулять и бегать на улице, чем играть дома

На начало педагогического эксперимента сравнительный анализ результатов показал почти абсолютное сходство уровней проявления мотивированной потребности дошкольников в здоровье контрольной и экспериментальной группах (ЭГ).

В КГ оказалось, что всего 1 ребенок имеет высокий уровень потребности, 17 – средний и 6 – низкий. В процентном выражении полученные показатели выразились в следующих цифрах: 4 % дошкольников с высоким уровнем проявления мотивированной потребности, 71 % – со средним и 25 % – с низким.

В ЭГ испытуемых дошкольников с высоким уровнем проявления мотивированной потребности в здоровье наблюдался также 1 ребенок (4 %), со средним – 18 (75 %), с низким уровнем 5 (21 %).

По окончании реализации опытно-экспериментальной программы формирования мотивированной потребности дошкольников в здоровье были отмечены положительные изменения по всем трем уровням в КГ и ЭГ. Однако уровни в этих группах были различными (табл. 2).

Таблица 2

Уровни проявления мотивированной потребности дошкольников в здоровье

№	Уровни	Контрольная группа				Экспериментальная группа			
		до эксперимента n = 24		после эксперимента n = 24		до эксперимента n = 24		после эксперимента n = 24	
		чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%
1	Низкий (0–5 баллов)	6	25	2	8	5	21	0	0
2	Средний (6–10 баллов)	17	71	13	54	18	75	10	42
3	Высокий (11–16 баллов)	1	4	9	38	1	4	14	58

Анализ результатов КГ показал, что увеличилось количество детей с проявлением высокого уровня – 9 чел (38 %), со средним оказалось – 13 чел. (54 %), низким – 2 чел (8 %).

Результаты исследования показали достаточно высокий уровень проявления мотивированной потребности дошкольников в здоровье у ЭГ – 14 чел (58 %), средний – 10 чел. (42 %). Обращает на себя внимание тот факт, что на окончание эксперимента отсутствуют (0 %) дети с низким уровнем потребности. Это связано с положительными изменениями в ряде утверждений. К примеру, если в начале исследования в данных утверждениях: «Я хотел бы все время быть дома и играть в компьютерные игры» было набрано 13 баллов, «Когда проводится спортивный праздник в ДООУ я хочу остаться дома» – 12 баллов, «Мне не нравится умываться и чистить зубы по утрам» – 11 баллов, «Я люблю смотреть мультфильмы о спорте и здоровье» – 17 баллов, «Я с удовольствием слушаю сказки о спорте и здоровье» – 15, «Я соблюдаю режим дня» – 8 баллов, «Я хотел бы знать, что мне делать, чтобы быть здоровым» – 6 баллов, «Я больше люблю гулять и бегать на улице, чем играть дома в куклы (машинки)» – 11 баллов, то в конце экспериментальной работы эти показатели составили 4; 2, 22, 22, 24, 20, 18, 23 баллов, соответственно.

Результаты исследования уровней мотивированной потребности дошкольников в здоровье между группами показали преимущество детей с высоким уровнем ЭГ (58 %), в сравнении с КГ (38 %); средний уровень потребности в контрольной группе – 54 % (13чел.), экспериментальной 42 % (10 чел.), низкий уровень – соответственно 8 % (2 чел.) и 0 % (0 чел.) (табл. 2).

Таким образом, результаты исследования уровней мотивированной потребности дошкольников в здоровье показали, что реализация разработанной нами опытно-экспериментальной программы привела экспериментальную группу к более активному проявлению интереса к индивидуальному здоровью, что положительно повлияло на динамику изменений всех трех уровней.

Библиографические ссылки

1. Ларионова И. С. Здоровье как социальная ценность : дис. ... д-ра философ. наук. М., 2004.
2. Цукерман М. Шкала поиска ощущений // Альманах психологических тестов. М., 1995. С. 187–189.

Н. А. Федосеева

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

РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ РЕБЕНКА ЧЕРЕЗ РЕАЛИЗАЦИЮ ДЕТСКОГО ФИТНЕСА И ГАРМОНИЗИРУЮЩЕГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Рассмотрены особенности развития личности ребенка, его сферы тела (энергетический план), сферы души (эмоциональный план), сферы разума (ментальный план), сферы духа (волевой план), смысловой сферы (системы личностных смыслов) через реализацию детского фитнеса и гармонизирующего дошкольного образования.

Ключевые слова: детский фитнес, гармонизирующее дошкольное образование, сфера тела (энергетический план), сфера души (эмоциональный план), сфера разума (ментальный план), сфера духа (волевой план), система личностных смыслов (смысловая сфера).

There are the features of the development of the child are considered in the article, his energy aspect, the emotional aspect, the mental aspect of the child, the volitional aspect and the system of the personal meanings with the realization children`s fitness and harmonizing pre-school education.

Keywords: children`s fitness, harmonizing pre-school education, energy aspect, emotional aspect, mental aspect, volitional aspect, system of the personal meanings.

Современное образование, в том числе и дошкольное образование при декларировании гармоничного и разностороннего развития своих воспитанников, отдает приоритет их интеллектуальному развитию в ущерб развитию физическому и духовному.

Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

Охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности детей и их родителей (законных представителей) в физкультурно-оздоровительной деятельности за счет разнообразия фитнес-программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора.

С учетом вышеизложенного нами проведено исследование «Развитие личности ребенка через реализацию детского фитнеса и гармонизирующего дошкольного образования».

Научная новизна заключается в том, что:

– выявлены проблемы и противоречия развития системы физкультурного образования в дошкольных образовательных учреждениях, определены пути ее совершенствования и социально-педагогические предпосылки внедрения в нее фитнеса;

– обоснованы теоретические и методологические основы развития личности ребенка через реализацию детского фитнеса и гармонизирующего дошкольного образования;

– определено место и роль гармонизирующего дошкольного образования как социокультурного явления и инноваций;

– разработана концепция развития личности ребенка через реализацию детского фитнеса и гармонизирующего дошкольного образования;

– обоснован алгоритм создания фитнес-программ и на его основе разработано методическое обеспечение программ «Детский фитнес от Натали» и «Формирование основных движений и развития физических (двигательных) качеств дошкольников»;

– разработана программа для детей «Детский фитнес от Натали» с применением фитнес-технологий для дошкольных образовательных учреждений и обоснована методика ее применения с учетом особенностей организации работы с детьми дошкольного возраста;

– разработана дополнительная образовательная программа для дошкольных образовательных учреждений «Формирование основных движений и развития физических (двигательных) качеств дошкольников».

Практическая значимость результатов исследования обусловлена прикладностью и отражена в задачах исследования, реализованных в ходе обобщения опыта и результатов экспериментальной работы:

– определены пути развития личности ребенка через реализацию детского фитнеса и гармонизирующего дошкольного образования, внедрения фитнеса в систему дошкольного образования, позволяющие повысить уровень физической подготовленности детей, способствовать их физическому развитию, приобщению к систематическим занятиям физической культурой и здоровому образу жизни;

– разработана программа для детей «Детский фитнес от Натали»;

– разработана дополнительная образовательная программа для дошкольных образовательных учреждений «Формирование основных движений и развития физических (двигательных) качеств дошкольников»;

– обоснована «Концепция развития личности ребенка через реализацию детского фитнеса и гармонизирующего дошкольного образования», показаны пути и условия ее практической реализации;

– обоснована «Концепция образовательных областей «Физическая культура» и «Здоровье» для дошкольных образовательных учреждений.

Внедрение результатов исследования: результаты исследования внедрены в образовательный процесс МДОУ № 295, 231, 274 Железнодорожного района г. Красноярск, МДОУ № 201 Октябрьского района г. Красноярск, МДОУ № 1,2,3 ЗАТО п. Солнечный Красноярского края.

Ключевые положения исследования выглядят следующим образом.

1. Исследование отражает особенности реализации принципов гармонизирующего образования, являющегося основой гармоничного развития ребенка, гармоничной самодостаточной личности, развитой телесно, душевно и духовно.

2. Посредством развития и интеграции всех трех элементов «треугольника знаний» (образование, исследования и инновации) исследование способствует:

– обеспечению гармоничного развития детей, способных исполнять в будущем разнообразные роли в быстро меняющемся мире;

– поддержанию и улучшению здоровья детей, развитию потребности в здоровом образе жизни и в освоении общечеловеческих ценностей;

– внедрению здоровьеразвивающих методов и технологий в образовательный процесс дошкольных образовательных учреждений на основе про-активного подхода и реализации детского фитнеса.

3. Главные идеи гармонизирующего образования:

– возрождение истинной природной гармонии человека – главная задача гармонизирующего образования;

– каждый ребенок в образовательном процессе должен развиваться полноценно – телесно, душевно и духовно (с использованием безвредных проверенных природных средств). Он должен знать природные и социальные законы, проявления дисгармонии и способы ее коррекции;

– важно научить ребенка целостно воспринимать окружающий мир, опираясь на истинные ценности;

– образование детей должно проходить в режиме гармонизации высших психических функций, интеграции активности различных структур мозга;

– в образовательном процессе обязательно следует учитывать возрастные возможности, потребности, а также индивидуальные особенности детей, их способности и таланты;

поэтому образовательный процесс должен быть либо универсальным (психофизиологически комфортным для детей с различной организацией мозга), либо индивидуальным (обязательно учитывающим тип нервной системы, способ восприятия информации, мышления и памяти каждого ребенка);

- знание основ психофизиологии детей, духовной психологии, медицины, истории, а также практических механизмов реализации этих знаний являются необходимым залогом квалифицированной деятельности педагогов/воспитателей;

- развитие, воспитание и оздоровление детей должно проходить одновременно; они должны иметь возможность полноценно отдыхать, достаточно играть, общаться между собой и развиваться творчески;

- образовательный процесс обязательно должен сопровождаться мониторингом состояния здоровья детей; за годы пребывания в ДООУ оно должно улучшаться, а не ухудшаться;

- гармоничное развитие педагогов/воспитателей и родителей является неотъемлемым условием гармоничного развития детей; дисгармоничные взрослые не могут гармонично развивать детей; своими чувствами и поступками (а не словами) они определяют стереотип поведения детей.

4. Мы рассматриваем развитие ребенка как личностное, аргументируя это следующим образом:

- появляясь на свет как человеческая сущность, с первой минуты ребенок вступает на путь личностного развития (Л. С. Выготский);

- ребенок как человеческая сущность развивается в процессе активного познания окружающей действительности и осмысления «детской картины мира»;

- развитие личности ребенка дошкольного возраста есть «первое рождение личности» (Л. А. Венгер, В. С. Мухина);

- личностное развитие ребенка мы рассматриваем как системно-смысловое изменение структуры его личности, его сознания, происходящее в процессе «опосредствования и трансформации элементарных психических функций в высшие, культурные», личностные (Л. С. Выготский);

- личностное развитие ребенка мы также рассматриваем через его гармоничное развитие.

5. Структура личности ребенка имеет четыре сферы и соответствующие им планы развития: сфера тела (энергетический план), сфера души (эмоциональный план), сфера разума (ментальный план), сфера духа (волевой план).

Развитие этих четырех сфер приводит к формированию системы личностных смыслов (смысловой сферы).

Каждая сфера и соответствующий ей план развития могут функционировать (иметь функции) как состояние, процесс, свойство и могут существовать как на бессознательном, так и на сознательном уровнях.

Поэтому, в структуру личности ребенка мы включили два уровня: бессознательный и сознательный. Причем, в бессознательный уровень входят два подуровня: интуитивный и подсознательный. Развитие личности ребенка мы рассматриваем как переход с интуитивного на сознательный, а затем на подсознательный уровень (у Н. А. Бернштейна – «верхний» и «фоновый» уровни), как путь «приращения сознания» за счет трансформации элементарных психических функций в высшие культурные, за счет присвоения и преобразования духовного опыта человечества.

6. Внедрение фитнеса и его технологий обусловлено социально-педагогическими предпосылками:

- социальный запрос на здорового, успешного, гармонично развитого человека, общественная потребность в здоровом образе жизни подрастающего поколения, формировании у детей ценностного отношения к своему здоровью, духовному и физическому развитию;

- модернизация физической культуры детей и поиск концептуальных идей по оздоровлению и повышению уровня физического развития, физической подготовленности детей;
- гуманизация дошкольного образования и его потребность в новых идеях;
- пересмотр организационно-методических основ организации физкультурно-оздоровительной работы, свобода выбора программ и технологий в дошкольных учреждениях;
- доступность, популярность, разнообразие направлений фитнеса, его широкая стратификация, большие возможности удовлетворить потребности в двигательной активности различного контингента занимающихся в условиях образовательного учреждения.

7. Теоретико-методологические основы детского фитнеса базируются на научных знаниях о фитнесе:

- как самостоятельном объекте исследования, имеющем свою историю, философию, понятийно-терминологический аппарат, место в системе физической культуры и тенденции развития;

- педагогической инновации и социокультурном феномене, выполняющем важные социальную, культурологическую, оздоровительную, образовательную и рекреативную функции;

- характеристике фитнеса как целостной, открытой, гибкой, вариативной, развивающейся социально-педагогической системы, взаимодействующей с физкультурным образованием, физической рекреацией, физической реабилитацией и спортом, что способствует созданию новых фитнес-технологий.

8. Установлено, что развитие детского фитнеса в России имеет свои социокультурные предпосылки и тенденцию роста. Занятия детским фитнесом имеют свои специфические особенности и принципы.

Разработанная концепция детского фитнеса предусматривает повышение уровня физической подготовленности и интереса к занятиям физическими упражнениями, целенаправленное развитие двигательных способностей, содействие физическому развитию, укреплению здоровья, профилактике различных заболеваний, формированию физической культуры личности, представлений о здоровом образе жизни.

9. Детский фитнес имеет широкую сферу внедрения и может применяться в виде фитнес-программ и фитнес-технологий в дошкольных образовательных учреждениях различных типов и видов.

В рамках исследования нами разработаны:

- дополнительная образовательная программа для дошкольных образовательных учреждений «Детский фитнес от Натали»;

- дополнительная образовательная программа для дошкольных образовательных учреждений «Формирование основных движений и развития физических (двигательных) качеств дошкольников».

10. В рамках исследования нами также разработаны содержание образовательных областей «Физическая культура» и «Здоровье», соответствующих Федеральным государственным требованиям (ФГТ) в области дошкольного образования [1–3].

Библиографические ссылки

1. Медведева О. А. Фитнес-аэробика в системе обучения и воспитания студентов : учеб. пособие. М. : Инсан, 2007.

2. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей : учеб.-метод. пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. СПб. : Детство-пресс, 2010.

3. Харченко Т. Е. Организация двигательной деятельности детей в детском саду. СПб. : Детство-пресс, 2010.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И ДИЕТОЛОГИЯ В НАШИ ДНИ

Рассмотрена польза двигательной активности и диетологии для здоровья человека. Даны рекомендации по диетам.

Ключевые слова: двигательная активность, диетология, правильное питание, здоровье, принципы питания.

Consider the benefits of physical activity and nutrition for human health. Recommendations for diets.

Keywords: physical activity, nutrition, proper nutrition, health and nutrition principles.

В современном мире многие люди почти до минимума ограничили свою двигательную активность. А двигательная активность и правильное питание являются одним из самых важных условий поддержания здоровья человека. Польза двигательной активности для поддержания здоровья человека неоспоримо доказана представителями естественных наук.

На сегодняшний день очень многие люди страдают такой проблемой, как ожирение и стараются бороться с ней своими силами и диетами, найденными в интернете. У кого-то это получается, а у кого-то нет, многие после этого даже начинают, наоборот, набирать вес.

Единого рецепта похудеть к сожалению нет, так как каждый человек – это отдельный пациент и к нему должен быть индивидуальный подход. Но зато в данной статье вы узнаете, что кушать не стоит, какие диеты вредны, а также несколько общих положений. Лечебное питание, или диетотерапия, – это, безусловно, метод лечения, но такой метод, при котором многое зависит от самого пациента. При медикаментозном лечении больной, как правило, в точности следует советам врача, а диетические рекомендации далеко не всегда выполняются столь пунктуально. Словом «диета» обозначают и режим питания, и состав пищи. В словаре Брокгауза и Эфрона читаем: «Под диетой подразумевается пищевой режим, устанавливаемый для здоровых и больных, соответственно возрасту, телосложению, профессии, климату, временам года и т. д.» Рекомендую ту или иную диету, врач-диетолог использует не только данные биохимии, физиологии, гигиены питания, но и многовековой опыт практической медицины. Еще Гиппократ писал: «Кто хорошо питает, тот и хорошо излечивает». Однако врач не в состоянии регламентировать абсолютно все, вплоть до мельчайших деталей. Наука пока не может дать каждому твердые наставления: ешьте то-то, в таком-то количестве, столь категорично она сможет сделать это и в обозримом будущем. Однако лечащий врач, знающий не только ваш возраст и массу тела, но и состояние здоровья, энергозатраты, переносимость тех или иных продуктов, может конкретизировать диетологические советы общего характера применительно к вам – если, конечно, вам необходима диетотерапия.

В настоящее время издается немало справочных изданий по питанию, в том числе по – лечебному. Читателя, далекого от диетологии, но по тем или иным причинам ею интересующегося, многочисленные сведения, содержащиеся в этих справочниках, могут только запутать. Например, существует 28 лечебных «столов» (с учетом вариантов, обозначаемых буквенными индексами, – более 40). Каждый «стол» – при определенном недуге. Но у многих людей старше сорока лет бывает сразу несколько болезней.

В наши дни на прилавках все больше продуктов, которые наносят серьезный вред организму, продуктов – составные части которых придется достаточно долго выводить из организма. Чтобы не употреблять такие продукты стоит чаще смотреть на состав и обращать внимание на добавки. Продукты содержащие добавки с буквой Е запрещены, ароматизаторы,

которые идентичны натуральным, тоже употреблять не стоит. Лучше всего кушать растительную пищу, каши, отруби, мясо вареное, тушеное или печеное. Никогда не включайте в рацион чипсы, газированные напитки, соки. Алкоголь категорически следует исключить. Один спорный момент – это рис, его тоже следует исключить, он довольно сытный и полезный, но и препятствием для вас он сможет в миг стать.

А вот диеты, которыми не стоит пользоваться.

1. Сейчас популярны диеты с голоданием, а это очень плохо, так как в ходе такой диеты с отсутствием пищи вы будете терять и в весе и в объеме. Визуально все будет хорошо, но ваш организм потеряет много сил, энергии. Вместе с жиром вы будете терять и мышечную массу, все полезные вещества будут выводиться из организма. Ослабнут кости, ногти и даже волосы. После такой диеты лишний вес наверняка вернется.

2. Всем известные диеты на однообразных продуктах типа «гречневой» или «яблочной» – это бред! Эффект будет, НО вы не будете получать все необходимые витамины, микро- и макроэлементы. Сначала будут «сгорать» мышцы, затем начнется стресс для организма и быстрая потеря веса, а это очень вредно! Также, после этих диет лишний вес вернется. Пример такой диеты – это с утра гречка, на обед и ужин и так в течение 2 недель. Согласитесь, одна простота этой диеты уже настораживает.

Подобных диет много и весь вред от них и не перечислить. Прежде чем сесть на подобную эту диету задумайтесь, нужно ли вам заплатить такую цену за стройность или нет.

Каждому человеку нужно разнообразие в рационе, что бы получать все необходимые витамины и минералы и худеть без вреда для здоровья. Не забывайте, что диета – это своего рода меню.

Основные принципы для всех тех, кто хочет питаться правильно:

1. Сразу после пробуждения выпивать стакан воды комнатной температуры.
2. Завтрак в течении 1–1,5 ч после пробуждения.
3. В течение дня равномерно выпивать 2–2,5 л воды, обязательно чистой и негазированной. Вода ускоряет обмен веществ, выводит вредные токсины из организма, образующиеся при распаде жировой ткани, т. е. ускоряет похудение.
4. Воду можно пить либо за 30 минут до еды, либо через час после.
5. Пятиразовое питание. Кушать обязательно каждые 3–4 ч, иначе будет падать уровень глюкозы в крови, организм перейдет в режим экономии энергии, и следующий прием пищи будет воспринят организмом, как «праздник» и вы будете поправляться даже от маленького кусочка яблока!
6. Кофе – не более одной чашки в день (без сахара, молока, сливок).
7. Зеленый чай без ограничений, но не более 300 мл в час.
8. Ограничение соли до 5 г в день.
9. После 19:00 воду можно пить только в случае жажды (иначе возможны отеки).
10. Употреблять отруби не менее 50 г в день.
11. Ежедневно употреблять свежие овощи. Овощи это клетчатка, которые как «щетка» проходят по кишечнику и собирают на себя токсины, жиры и т. д.
12. Ежедневно самомассаж проблемных зон, контрастные обливания (это усиливает приток крови к проблемным местам и кислород, поступающий при этом, тоже будет стимулировать расщепление жиров).
13. Регулярные занятия физической культурой.
14. Ужин не позднее 18:30, так как после 17:00 замедляются все обменные процессы в организме, еда хуже переваривается и основная ее часть будет откладываться в виде жировой прослойки.
15. Полноценный сон не менее 7 ч в день.
16. Создайте свой список мотиваций (наклейте на холодильник фотографию толстушки и фотографию человека с фигурой желанной для вас, это поможет удержаться лишний раз от ненужного приема пищи). Напишите все цели, к которым вы стремитесь за счет диеты, ежедневно представляйте себя в будущем образе. Также создайте свою доску мотиваций и повесьте ее над кроватью (это поможет не падать духом).

Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определенная «доза» двигательной активности. В этой связи возникает вопрос о так называемой привычной двигательной активности, т. е. деятельности, выполняемой в процессе повседневного профессионального труда и в быту. Наиболее адекватным выражением количества произведенной мышечной работы является величина энергозатрат. Минимальная величина суточных энергозатрат, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма, составляет 12–16 МДж (в зависимости от возраста, пола и массы тела), что соответствует 2880–3840 ккал.

Двигательная активность принадлежит к числу основных факторов, определяющих уровень обменных процессов организма и состояние его костной, мышечной и сердечно-сосудистой системы. Она связана тесно с тремя аспектами здоровья: физическим, психическим и социальным и в течение жизни человека играет разную роль. Потребность организма в двигательной активности индивидуальна и зависит от многих физиологических, социально-экономических и культурных факторов. Уровень потребности в двигательной активности в значительной мере обуславливается наследственными и генетическими признаками. Для нормального развития и функционирования организма сохранения здоровья необходим определенный уровень физической активности [1–3].

Стоит запомнить, что диета и двигательная активность – это образ жизни. Придется заниматься спортом, ведь без физических нагрузок поддерживать себя в форме невозможно. Бег, велосипедные и пешие прогулки и турпоходы дают вашему организму огромную пользу. Строго следить за собой и несколько раз подумать прежде чем, что-то скушать. Главное поставить себе цель и ежедневно идти к ней! Воспринимайте диету, как возможность к самосовершенствованию. Каждый день воспринимайте не как пытку, а как еще один шаг к своей цели. У вас все получится! Не опускайте руки и не отступайте от своей цели ни на шаг!

Библиографические ссылки

1. Гурвич М. М. Диетология для всех. М., 1992.
2. Эвенштейн З. М. Популярная диетология. М., 1990.
3. Аксельрод С. Л. Спорт и здоровье. М. : Просвещение, 1987.

© Федотенко Г. В., Семенов Д. Д., 2012

Е. И. Кокова

Сибирский юридический институт ФСКН России, Россия, Красноярск

Ю. А. Копылов

Институт возрастной физиологии, Россия, Москва

КОРРЕКЦИЯ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ «ГРУППЫ РИСКА» СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Разработаны специальные занятия для коррекции личностных качеств младших школьников «группы риска», которые позволяют эффективно устранять многие дефекты поведения.

Ключевые слова: «группа риска», личностные качества, тревожность, коррекционные занятия.

«Groups of risk» are developed for correction of personal qualities of younger school students special correctional occupations which allow to eliminate many defects of behavior effectively.

Keywords: «group of risk», personal qualities, uneasiness, correctional occupations.

В последнее время специалистами отмечается увеличение числа младших школьников «группы риска» [1]. Особенности личных качеств этой категории учащихся не позволяют реализовать учебный процесс в полной мере. Типичными показателями «группы риска» являются: неусидчивость, быстрое нарастание утомления (как умственного, так и физического), неадекватная реакция на низкие оценки и замечания педагога или родителей, высокая тревожность в стрессовых ситуациях [4], пониженный уровень концентрации внимания, агрессивность по отношению к одноклассникам и окружающим людям [3]. Для профилактики и коррекции отклонений в поведении этой группы можно использовать средства физической культуры [2]. При коррекционных занятиях рекомендуется использовать уроки физической культуры, подвижные перемены, занятия в группах продленного дня.

Содержание коррекционных занятий

1–3 занятие

Упражнение «Дерево» – 1 мин. Ноги вместе, одновременно с вдохом плавно поднять руки вверх и сложить ладони над головой. Подбородок приподнят, грудь развернута. Дыхание свободное. После выполнения позы вернуться в исходное положение.

Упражнение «Согревание» – 1 мин. Выполняется стоя, руки вниз. Наклониться вперед, согнуть ноги в коленях, соединить ладони и зажать их между коленями. Сжимая колени, выполнить трущие движения ладони о ладонь. При этом необходимо следить, чтобы все движения выполнялись легко и без излишнего напряжения. Во время трения ладоней руки выпрямлены, а плечи поочередно двигаются вверх и вниз, что позволяет активизировать биологически активные точки в области спины. Время выполнения упражнения 30–40 с.

Подвижная игра «Догони мяч» – 7 мин.

Релаксация: упражнение «Шаги тигра» – 5 мин. Школьники представляют себя в образе тигра. Медленно и аккуратно идет по лесу тигр, он ступает мягко, неслышно, все тело расслаблено.

4–6 занятие

Упражнение «Руки за спину» – 1 мин. Основная стойка. Правую руку поднять вверх и завести за спину. Левую руку завести за спину и соединить пальцы левой и правой руки в «замок». Выдержать позу 20–30 с, после чего поменять руки местами.

Упражнение «Поглаживание шеи» – 1 мин. Исходное положение – стоя. Правую руку положить на шею ниже затылка и выполнить 8–10 растираний. После этого выполнить то же упражнение левой рукой.

Подвижная игра «Зайчик» – 7 мин.

Релаксация: упражнение «Танец» – 5 мин. Школьники представляют себя лисичкой, зайчиком, ежиком, белкой и т. п. Каждый зверек выбирает свой танец, он радуется хорошему настроению, ощущению силы и легкости в своем теле.

7–9 занятие

Упражнение «Ха-дыхание» – 1 мин. Из основной стойки: одновременно с плавным вдохом поднять руки вверх, задержать позу и резко наклониться вперед, руки резко «бросить» вниз одновременно с выдохом «Ха». Выпрямиться, повторить упражнение еще раз.

Упражнение «Насос и мяч» – 1 мин. Каждый ученик – большой мяч, учитель насосом надувает «мяч». «Мяч» стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки и шея расслаблены, голова опущена. Учитель начинает «накачивать мяч», сопровождая движения рук звуком «с-с-с». «Мяч» начинает надуваться, корпус выпрямляется, голова приподнимается, руки разводятся в стороны. «Мяч» надут. Учитель выдергивает из «Мяча» шланг. Воздух выходит. Тело вновь обмякло.

Подвижная игра «Гуси» – 9 мин.

Релаксация: упражнение «Снежинки кружатся» – 3 мин. Плавно кружатся пушинки, им весело, они радуются всему миру, своим товарищам. Движения плавные, замедленные.

10–12 занятие

Упражнение «Журавль» – 1 мин. Из основной стойки сложить ладони перед грудью. Приподнять одну ногу, зафиксировать стойку на одной ноге 20 с. Вернуться в исходное положение и выполнить упражнение на другой ноге.

Подвижная игра «Кузнечики» – 9 мин.

Релаксация: упражнение «Пылесос» – 3 мин. Выполняется в положении стоя. Все, что накопилось плохого в организме, вытягивает Пылесос. Он очень мощный, его установили глубоко под Землей. Когда он начинает работать, все плохое отрывается и втягивается в Пылесос. Все школьники становятся здоровее, сильнее, добрее и радостней.

13–15 занятие

Подвижная игра «Будь внимателен» – 1 мин. Дети выполняют гимнастические упражнения по команде учителя. Например: «Зайчики» – прыжки на месте; «Птицы» – взмахи руками; «Лягушки» – присесть и скакать вприсядку и т. д. Команды должны быть разнообразными и подаваться с различными интервалами.

Упражнение «Поглаживание рук» – 1 мин. Встать свободно, руки перед грудью. Активно потереть ладони одна о другую в течение 10–15 с. После этого теплой ладонью одной руки выполнить поглаживание тыльной части другой руки, от пальцев к запястью (5–7 раз). Далее выполнить поглаживание другой руки.

Подвижная игра «Медвежата за медом» – 9 мин.

Релаксация: упражнение «Игра с песком» – 3 мин. Набрать в руки воображаемый теплый песок с глубоким вдохом, сильно сжать пальцы в кулак и задержать дыхание. Высыпать песок, постепенно раскрывая пальцы с медленным выдохом. Стряхнуть песок с рук, расслабляя кисти и пальцы.

16–18 занятие

Упражнение «Пальцы за спиной» – 1 мин. Исходное положение: стоя, руки вниз. Опущенную правую руку согнуть в локте, завести за спину и поднять правую кисть вверх, ближе к лопаткам. Левую руку поднять вверх, согнуть в локте и завести за спину над левым плечом. Сцепить руки за спиной, соединив пальцы в замок. Оставаться в позе 10–15 с, после чего принять исходное положение. Поменять положение рук и повторить упражнение в другую сторону.

Упражнение «Грести на лодке» – 1 мин. Исходное положение: стоя, руки вниз. Одновременно с медленным вдохом поднять прямые руки перед собой вверх. Одновременно с медленным выдохом наклониться вперед, руки не сгибая опустить вниз и отвести назад по дуге. Повторить упражнение 4–6 раз.

Подвижная игра «Передай мяч» – 10 мин. Цель: снять излишнюю двигательную активность.

Релаксация: упражнение «Солнышко и тучка» – 2 мин. Солнце зашло за тучку, стало свежо – сжаться в комок, чтобы согреться (задержать дыхание). Солнце вышло из-за тучки. Стало жарко – расслабиться, сделать глубокий выдох.

19–21 занятие

Упражнение «Шаги тигра» – 2 мин.

Подвижная игра «Футбол по упрощенным правилам» (на небольшом пространстве, в уменьшенных составах, ворота уменьшены и обозначены двумя набивными мячами или кеглями) – 11 мин.

Релаксация: упражнение «Винт» – 1 мин. Упражнение выполняется стоя. Корпус поочередно поворачивается влево и вправо, руки одновременно свободно следуют за корпусом в том же направлении.

22–24 занятие

Игра на концентрацию внимания «Летает – не летает» – 2 мин. Школьники садятся или становятся полукругом. Ведущий называет предметы. Если предмет летает, школьники

поднимают руки. Если не летает, руки опущены. Ведущий может сознательно ошибаться, у многих руки непроизвольно, в силу подражания будут подниматься. Необходимо своевременно удерживаться и не поднимать рук, когда назван нелетающий предмет.

Релаксация: упражнение «Факиры» – 3 мин. Дети стоят ровно и расслабленно, руки внизу, спина и шея расслаблены, глаза закрыты. Звучит спокойная музыка, факиры отдыхают.

Приведенные игры и упражнения соответствуют возрастным возможностям школьников младшего школьного возраста и подобраны таким образом, что позволяют эффективно устранять многие дефекты поведения.

Библиографические ссылки

1. Головина Л. Л., Романина Е. В., Копылов Ю. А. Коррекция учебно-значимых психологических показателей детей младшего школьного возраста // Рудиковские чтения : Материалы V Междунар. науч.-практ. конф. психологов физической культуры и спорта. 2009. С. 233–235.

2. Копылов Ю. А., Кокова Е. И., Кудрявцев М. Д. Коррекция девиантного поведения учащихся школьного возраста средствами физической культуры и спорта : монография / Краснояр. гос. торг.-экон. ин-т. Красноярск, 2010.

3. Копылов Ю. А., Полянская Н. В., Римар Е. С., Соколов Я. В. Организация и проведение физкультурно-спортивных занятий с детьми и подростками, входящими в «группы риска» : пособие для организаторов профилактики наркомании и иных социальных отклонений среди несовершеннолетних / под общ. ред. Ю. А. Копылова. М. : Научно-внедренческий Центр «Гражданин», 2005.

4. Полянская Н. В., Копылов Ю. А. Профилактика повышенной тревожности детей младшего школьного возраста средствами оздоровительной физической культуры. // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. 2005. № 3 (12). С. 4–10.

© Кокова Е. И., Копылов Ю. А., 2012

В. С. Романов

Средняя общеобразовательная школа № 14, Россия, Красноярск

ЭЛЕМЕНТЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЧЕРЕЗ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 7–8 КЛАССОВ

Показано, что ведущей формой занятий в рамках школьного физического воспитания остается урок физической культуры, при этом структурно-функциональными единицами организации двигательной деятельности в его рамках должны стать двигательные (тренировочные) задания, рациональная компоновка которых обеспечит последовательное решение задач текущей, этапной и долговременной подготовки.

Ключевые слова: физическая культура, мини-лапта.

It seems that the leading form of training in school physical education is a lesson of Physical Education, and the structural and functional units of the organization of motor activity within it should be a movement (training) set, the rational line-up which will provide a consistent solution to the current problems, a landmark and long-term training.

Keywords: physical education, mini-rounders.

Цель школьного образования по физической культуре – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать приобретенные базовые ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха на перспективу.

На современном этапе, при переходе школ на профильное обучение, требования к уровню квалификации учителя, естественно, возрастают. Недостаточная двигательная активность, масштабы духовно-нравственного кризиса, чрезмерное увлечение компьютером, безусловно, влечет за собой снижение как умственной, так и физической работоспособности, деградацию подрастающего поколения. И поэтому очень важно ненавязчиво внедрить физическую культуру в повседневную жизнь школьников, сформировать потребность двигаться. Миссия учителей физической культуры, в частности и моя: донести до ребят красоту движения, своим примером увлечь, создать предпосылки к осознанной мотивации в приобретении компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, научить заполнять свой досуг, поверить в себя.

Научить ребят быть здоровыми – вот первоочередная задача учителя. Опыт воспитания здорового во всех отношениях человека заложен в исторических национальных традициях каждой нации и находит отражение в многочисленных народных состязаниях и особенно в играх. К сожалению, мы об этом подзабыли. Моя методика заключается в том, чтобы как можно больше и шире использовать народные игры, особенно во внеурочной форме деятельности. Применять игры не от случая к случаю, а планомерно включать их для развития двигательных качеств. Особое внимание нужно уделить играм не требующих специального инвентаря и условий. Мой девиз: «Просто! Доступно! Интересно!». Использование игровых образовательных технологий во внеурочной деятельности один из компонентов моей педагогической работы, позволяющий комплексно развивать двигательные качества в их взаимосвязи, а также сочетать этот процесс с формированием двигательных навыков. В процессе педагогической деятельности я искал ту игру, которая смогла бы увлечь всех ребят, невзирая на возраст и индивидуальные особенности, обеспечивала бы развитие двигательных способностей и мотивацию познавательной активности учащихся в большей степени.

Я выбрал замечательную русскую народную игру «русская лапта», которая у нас в школе пользуется огромной популярностью. Так сложилось: я президент краевой федерации русской лапты и тренер-преподаватель секции русской лапты в ФСК «Темп» при школе; каждый год проводим различные соревнования в районе и городе, в крае. Активное использование «русской лапты», а конкретно «мини-лапты» в работе позволило увеличить двигательную активность, совершенствовать двигательные навыки, расширять кругозор, приобретать социальный опыт, раскрывать творческие и организаторские способности, способствовать воспитанию морально-волевых качеств учащихся. Следует отметить, что «мини-лапту» можно включать как в разделы программы (легкая атлетика – элементы метания, развитие быстроты, спортивные игры – ловкость, ловля, передача мяча), что приведет к игровой рационализации урока, позволит его сделать интереснее и насыщеннее, так и в вариативную часть учебной программы «Подвижные игры народов России» или элективный курс.

По данному направлению организовывал учебно-практические семинары, проводил «мастер-классы», последний состоялся 27 февраля 2012 г. в спортивном зале лицея № 2.

Цель – способствовать разнообразию форм физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности с соревновательной направленностью в образовательном процессе через народные подвижные игры и внедрение «мини-лапты».

Задачи:

- целенаправленно использовать подвижные игры в урочной и внеурочных формах образовательного процесса;
- пропаганда и популяризация народных игр;
- пропаганда и популяризация мини-лапты на районном, городском, краевом и всероссийском уровнях;

Мини-лапта – динамичный и современный вид спорта. И, как все динамичное, развивается, приспособляясь под различные условия. Примером такого развития стало появление

мини-лапты, играть в нее можно в любых условиях, чаще всего зимой. В Сибири холодное время года с октября по середины апреля. Богатые традиции игры в русскую лапту, имевшиеся в нашей стране, не позволили ей исчезнуть окончательно, и достаточно было поддержки на официальном уровне, чтобы началось ее второе рождение. Показательно, что русская лапта включена Министерством образования и науки Республики Башкортостан в программу по физической культуре для общеобразовательных школ, Мари Эл – постоянная участница всероссийских соревнований. К сожалению, министерство образования Красноярского края не поддержало мое предложение и многие учителя физической культуры на свой страх и риск вот уже три года культивируют мини-лапту в своих школах, как на селе, так и в самом Красноярске.

Народные игры как средство педагогики. Место и роль народных игр, их влияние на развитие двигательных качеств. Воспитательное значение народных игр. Возрастная характеристика народных игр. Особенности национальных подвижных игр.

Основы методики проведения народных игр. Роль учителя в обучении народным играм. Подбор игр, принципы и методы. Требования к технике безопасности во время проведения игр.

Мини-лапта

Теоретическая подготовка. История и этапы развития лапты. Разновидности игры. Мини-лапта в школе. Правила и техника безопасности игры.

Общая и специальная физическая подготовка. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств. Эстафеты, подвижные и спортивные игры, упражнения из различных видов спорта. Тестирование физической подготовленности: бег 30 м, челночный бег 3×10 м, прыжок в длину с места, подтягивание (см. Лях В. И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов. М. : Просвещение, 2005).

Техническая подготовка.

Техника защиты: стойка игрока, стойка подающего; перемещения; ловля – положение рук при ловле, одной и двумя руками, летящего мяча, низко летящего мяча, в падении; передача мяча – с близкого и дальнего расстояния, на точность, в движении; осаливание – броски в цель, в движении, с разных дистанций, после финта; переосаливание; подача мяча – на различные высоты, на точность приземления;

Техника нападения: стойка бьющего игрока, игрока готовящегося к перебежке; способы держания (хват) биты; удары по мячу – сверху, снизу, «свечой», сбоку, удары в заданную зону, в противоположную сторону; перебежки.

Тактическая подготовка.

Тактика защиты: индивидуальные действия – выбор места для ловли мяча при ударе; групповые действия – действия игроков передней и задней линии защиты, взаимодействие игроков; командные действия – система игры в защите.

Тактика нападения: индивидуальные действия – действия перебежчика, действия нападающего, действия подающего при ошибках защитников; групповые действия – групповые перебежки, виды перебежек; командные действия – при игре в нападении, расстановка игроков в очередности и пробития ударов, действия в конце встречи проигрывающей и выигрывающей команды.

Интегральная подготовка. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Развитие специальных способностей (двигательных, психофизиологических) посредством многократного выполнения технических приемов; включения в выполнении технических приемов нападения и защиты. Учебные игры с системой заданий в игре, отражающих программный материал.

Игровая и судейская практика. Применение технических и тактических действий в игре. Судейство игр.

Организация и проведение соревнований. Составление положения. Системы розыгрыша. Подведение итогов.

Доврачебная помощь. Виды травм, признаки, первая медицинская помощь.

Итоговый контроль. Тестовые задания по пройденному материалу курса.

Учителя физической культуры на уроках в школе и тренеры-преподаватели в учреждениях дополнительного образования в результате практического освоения методики преподавания мини-лапты должны *знать* основы методы и формы обучения играм, роль подвижных игр в развитии и формировании двигательных качеств, разновидности и правила мини-лапты, основные признаки реакции организма на физическую нагрузку, основы техники и тактики игры в мини-лапту; *уметь* проводить функциональные пробы, оказывать первую медицинскую помощь, составлять положение соревнований, организовывать соревнования, разрабатывать комплексы занятий; *демонстрировать* владение техникой двигательного действия, знания, умения, навыки в практической деятельности, готовность к применению игровой рационализации уроков в соответствии с разделами программы; осуществлять судейскую деятельность.

Материально-техническое обеспечение. Для проведения занятий по данному курсу необходимы: спортивный зал размером не менее 24×12 м, ровная открыта площадка длиной 30–60 м и шириной на 20–40 м, биты (длина 60–110 см, диаметр 5 см, ручка закругленная, вес не более 1500 г), теннисные мячи высокого качества [1–5].

Библиографические ссылки

1. Лепешкин В. А. Лапта: обучение тактике игры. М., 2006.
2. Русская лапта: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. М. : Сов. спорт, 2004.
3. Народная игра лапта / Р. М. Валиахметов, Л. Г. Гусев, А. Ю. Костарев, В. И. Щемелинин. Уфа, 2003.
4. Готовцев Е. В., Германов Г. Н., Машошина И. В. Русская лапта на уроках физкультуры в школе / Воронежский гос. архитектурно-строит. ун-т ; Федерация русской лапты, Воронеж, 2011.
5. Щемелинин В. И., Гусев. Л. Г. Учебно-тренировочные занятия соревновательно-игровой направленности по мини-лапте : учеб.-метод. пособие / Урал. гос. ун-т физкультуры ; Башкирский ин-т физ. культуры (филиал). УФА, 2011.

© Романов В. С., 2012

Л. А. Бартновская

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

ОПТИМИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ЗДОРОВЬЕСОХРАНЯЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ ВУЗА ПОСРЕДСТВОМ АЭРОБИКИ

Показано, как посредством аэробики в учебном процессе и физкультурного самосовершенствования у студентов специальной медицинской группы не только улучшились показатели их функциональной подготовленности, но и повысился объем двигательной активности до 6 часов в неделю.

Ключевые слова: студенты, медицинская группа, двигательная активность, аэробика, интенсивность, нагрузка, функциональная подготовленность.

By means of aerobics, which is included into the studies, and physical self-perfection the students of a special medical group improved the showing of their functional training. The volume of motive activity was raised up to 6 hours a week as well.

Keywords: students, medical group, motive activity, aerobics, intensity, loading, functional training.

Проблема двигательной активности современного россиянина приобретает все большую актуальность. Примерно 30–50 % населения нашей страны ведут малоподвижный образ жизни, еще 20–30 % имеют недостаточные для разностороннего физического развития и поддержания здоровья физические нагрузки [4]. В то же время в вузах из-за дефицита двигательной активности и других причин количество студентов с ослабленным здоровьем составляет 20–25 %, а в некоторых достигает 40 % [5].

В Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 г., утвержденной Правительством Российской Федерации от 17 ноября 2008 г. № 1662-р заметная роль в развитии человеческого потенциала отведена физической культуре и спорту. Актуальной стратегической задачей государственной политики является реализация здоровьесохраняющей парадигмы образования. Обучение сохранению здоровья в процессе социализации личности в качестве основной задачи предполагает формирование целостной системы индивидуальных, сознательных связей и отношений личности к приобретению культуры поведения относительно своего здоровья [2]. Но состояние здоровья, уровень физического развития, физической и функциональной подготовленности студентов являются предметом озабоченности педагогов [1–3; 7].

По мнению В. И. Усакова, особую опасность для здоровья студенческой молодежи таит в себе гиподинамия – недостаток движений, приводящий организм человека к физической деградации, снижающий как уровень здоровья, так и качество жизни в целом [6].

Сегодня образование предполагает развитие у студентов способности к восприятию новых идей, выработке умений и навыков самостоятельного анализа и использования новой информации. На наш взгляд, одним из реальных механизмов решения проблемы сохранения и укрепления здоровья студентов является оптимизация их двигательной активности с использованием различных форм физкультурно-спортивной деятельности, как в основных группах, так и в специальных медицинских. К основной группе относятся здоровые студенты с нормальным развитием и уровнем физических кондиций, а к специальной медицинской – студенты, больные хроническими заболеваниями, со значительно сниженными функциональными возможностями организма. Особое внимание уделяется студентам с ослабленным здоровьем, так как у многих из них из-за длительного щадящего режима до поступления в вуз наблюдается слабое развитие основных двигательных качеств – выносливости, силы, быстроты. Это влечет за собой низкую работоспособность и психологическую настороженность у студентов, связанную с отсутствием умений при выполнении специальных заданий и упражнений [3]. Для здоровья данного контингента студентов существенное значение имеет их физическое состояние и двигательная активность, которые проявляются как на занятиях физической культурой в вузе, так и в свободное от учебных занятий время. Содержание регулярных занятий физической культурой студенческой молодежи с ослабленным здоровьем нуждается в универсальности, обновлении, модернизации их двигательной деятельности с учетом формирования у них оптимального уровня развития двигательных и функциональных возможностей организма. В настоящее время сохраняется популярность таких видов гимнастики как шейпинг, стретчинг, дыхательная гимнастика и другие, которые направлены на совершенствование физических качеств, повышение основных функциональных систем организма, укрепление мышц, увеличение их эластичности и выносливости, улучшение подвижности в суставах.

Одним из таких видов является оздоровительная аэробика. Это комплекс доступных общеразвивающих упражнений, которые выполняются под музыку с большой амплитудой движений рук, туловища, ног. Возможности применения аэробики широки, диапазон упражнений огромен. Не вызывает сомнения, что достаточно напряженная двигательная активность облегчает создание «запаса» функциональных возможностей организма. Вместе с тем, увеличение объема и повышение двигательной активности студентов специальной медицинской

группы не представляется возможным в рамках учебной программы по дисциплине «Физическая культура». Существенный резерв представляет самостоятельная двигательная активность (в свободное от занятий время), ее эффективная интеграция с учебными и внеучебными специально организованными занятиями по физической культуре.

Внеучебные занятия по аэробике с использованием степ-платформы проводились со студентами специальной медицинской группы (СМГ) на базе КГПУ им. В. П. Астафьева два раза в неделю по 60 мин. Они состояли из подготовительной, основной и заключительной частей. Подготовительная часть составляет 10–20 % времени занятий. Основная часть предполагает два блока: аэробный и силовой. Аэробный блок (25 мин) включает комплекс упражнений из базовых аэробных движений (различные шаги, движения ногами, полуприседы, выпады, наклоны, прыжки и т. д.) причем непрерывно выполняющиеся под музыку. В силовом блоке (15–20 мин) – упражнения с отягощениями и упражнения в партере. Содержание комплексов составили упражнения на гибкость и подвижность в суставных звеньях опорно-двигательного аппарата, для мышц сгибателей и разгибателей рук; упражнений для мышц живота и спины с использованием гантелей; мышц ног (передней и задней поверхности бедра) и другие. Интенсивность нагрузки на занятиях аэробикой можно менять за счет темпа музыкального сопровождения (от 138–142, 142–145 уд./мин) и высоты степ-платформы (от 15 до 20 см). В заключительной части (5 мин) применяются дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, растяжка (стретч) и др.

На занятиях аэробикой мы использовали без ущерба для здоровья студентов СМГ дозированную физическую нагрузку средней интенсивности (ЧСС 150 уд/мин) при высоте степ-платформы 15 см (20 см) и темпом музыкального сопровождения 138–142 уд/мин. Известно, что чрезмерные физические нагрузки так же вредны для здоровья, как гиподинамия, курение, спиртные напитки и другое. Критерием оценки функциональной подготовленности студентов специальной медицинской группы служили изменения в показателях частоты сердечных сокращений (ЧСС), артериального давления (АД), функциональной пробы Мартине. В конце учебного года анализ динамики показателей функциональной подготовленности студентов СМГ показал достоверные различия ($P < 0,05$) в ЧСС, пробе Мартине. Функциональная проба отражает скрытые резервные возможности организма студентов, степень их тренированности и возможность хорошо переносить физические нагрузки. Прирост показателей составил 10,99 и 2,14 %, соответственно. Показатели артериального давления изменились незначительно (систолическое на 2,14 % и диастолическое на 0,72 %) (см. таблицу).

Динамика показателей функциональной подготовленности студентов СМГ в педагогическом эксперименте

Показатель		Девушки ($n = 15$) $X \pm m$
ЧСС, уд./мин	До эксперимента	88,33 ± 3,13
	После эксперимента	79,13 ± 2,75
Прирост, %		10,99
P		< 0,05
АДс, мм. рт. ст.	До эксперимента	116,67 ± 3,05
	После эксперимента	114,20 ± 2,01
Прирост, %		2,14
P		> 0,05
АДд, мм. рт. ст.	До эксперимента	74,07 ± 1,56
	После эксперимента	74,60 ± 1,56
Прирост, %		0,72
P		> 0,05
Проба Мартине, с	До эксперимента	153,40 ± 17,63
	После эксперимента	149,40 ± 16,14
Прирост, %		2,64
P		< 0,05

Полученные положительные результаты динамики показателей функциональной подготовленности студентов СМГ в педагогическом эксперименте доказывают, что наибольший здоровьесберегающий эффект на занятиях со студентами достигается упражнениями аэробной направленности; подтверждают важность регулирования параметров нагрузки на занятиях разнообразными способами и методическими приемами, отражают воздействие физической нагрузки на организм студентов, что позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятий.

Таким образом, эффективность оптимизации двигательной активности здоровьесберегающей деятельности студентов специальной медицинской группы вуза посредством аэробики подтверждается динамикой показателей их функциональной подготовленности в педагогическом эксперименте.

Библиографические ссылки

1. Агаджанян Н. А. Здоровье студентов. М. : Россия, 1997.
2. Виленский М. Я. Студент как субъект физической культуры // Теория и практика физической культуры. 1999. № 10. С. 2–5.
3. Завьялов А. И., Миндиашвили Д. Г. Физическое воспитание студенческой молодежи : учеб. пособ. / Краснояр. гос. пед. ун-т. Красноярск, 1996.
4. Мехнин Ю. В., Мехнин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д. : Феникс, 2002.
5. Перевозчиков А. С., Шапошникова М. В. Оздоровительный потенциал двигательной активности студентов нефизкультурных вузов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2008. № 1. С. 59–61.
6. Физическое воспитание студентов : учеб. пособие / сост. В. И. Усаков ; Краснояр. гос. пед. ун-т. Красноярск, 2010.
7. Щедрина А. Г. Методологические аспекты здоровья студентов // Научные основы охраны здоровья студентов : сб. науч. тр. М. : Изд-во УДН, 1987. С 87–93.

© Бартновская Л. А., 2012

Т. Н. Кочеткова

Лесосибирский педагогический институт – филиал
Сибирского федерального университета, Россия, Лесосибирск

А. Я. Ефремова

Украинская государственная академия железнодорожного транспорта,
Украина, Харьков

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК УСЛОВИЕ ОРГАНИЗАЦИИ К КОРРЕКЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Рассмотрено введение инновационных технологий как условие увеличения числа занимающихся физической культурой и спортом, а также проблема улучшения состояния здоровья, являющаяся одной из острых задач, поставленных в начале XXI в. Правительством России, государственными и общественными организациями всех ветвей власти и общества в целом.

Ключевые слова: физическое воспитание, спортивная активность, студенты, университет, исправительная работа, физическая культура, индивидуальность в преподавании, координация, спец. мед. группа, физическое чтение.

The purpose of the research was to introduce innovation technologies as a condition of increase of the number of the ones engaged in physical culture and sport. The problem of improvement of state of health remains in the centre of attention and is one of acute tasks set in the beginning of the XXI century by the Russian government, state and public organizations of all branches of power and society as a whole.

Keywords: physical education, sports-recreational activity, students, university, correctional work, physical culture, individualization of education, coordination, special medical group, physical readiness.

Физическое воспитание студентов вузов, отнесенных по состоянию здоровья к специальному учебному отделению, в последние годы является важной и актуальной темой из-за возрастания числа студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья. Результаты исследования данной проблемы свидетельствуют, что систематические и методически правильно организованные занятия содействуют укреплению здоровья и закаливанию организма, повышается уровень физической и функциональной подготовленности, совершенствуют адаптацию организма к физическим нагрузкам и окружающей среде. Для получения такого эффекта необходимо опираться на следующие педагогические условия: деление по медицинским группам, программу по физическому воспитанию с оздоровительной направленностью, формирование мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому совершенствованию, рациональную организацию физического воспитания, просветительную работу валеологической направленности, педагогический и медицинский контроль за подготовленностью и здоровьем занимающихся. Реализация отмеченных педагогических условий возможна лишь в процессе физического воспитания. Поэтому фактор организации физического воспитания, на взгляд многих исследователей, является ведущим. Для проведения практических занятий студенты распределяются на медицинские группы: подготовительная, основная и специальная. Распределение на медицинские группы проводится в начале года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития и спортивной подготовленности, интересов студентов. Рекомендуемый численный состав основной группы и подготовительной не более 15 человек, специальной – 8–10 человек. Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам устного опроса. Результатом образования по завершению обучения в области физической культуры должно быть создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни, физическому самосовершенствованию, применение личного опыта, творческого использования ее средств и методов, достижение установленного уровня психофизической подготовленности (Примерная учебная программа для высших учебных заведений, 1994 г.).

На наш взгляд, в данной программе уделено очень мало внимания организации учебного процесса студентов специальных медицинских групп. Нет четкого, единого подхода в делении студентов на медицинские группы. Не разработаны критерии оценки физической подготовленности студентов специальных медицинских групп. На сегодняшний день разработаны и предложены к практике учебного процесса по физическому воспитанию учащихся и студентов специальных медицинских групп несколько подходов организации. Так, М. Д. Рипа, В. К. Величенко, С. С. Волкова предлагают, что всех учащихся на основании данных о состоянии здоровья и физического развития разделять на три группы: основную, подготовительную и специальную. Распределение учащихся производится врачом на основании положения о врачебном контроле за физическим воспитанием населения и конкретных критериев их здоровья. В соответствии с этим, к основной группе относятся учащиеся без отклонений в состоянии здоровья или с незначительными отклонениями, но при наличии хороших показателей физического развития и физической подготовленности. К подготовительной медицинской группе относятся учащиеся, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, недостаточное физическое развитие и физическую подготовленность. К специальному учебному отделению относятся учащиеся со значительными отклонениями

в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие существенного ограничения физических нагрузок, определенных учебной программой. Авторы рекомендуют формировать специальные медицинские группы с учетом медицинских показаний, физической подготовленности и пола. Численность учебных программ не должна превышать 15–20 человек на одного преподавателя. Если на кафедре физического воспитания вуза имеются специалисты по лечебной физкультуре и врач, тогда необходимо создавать лечебные группы. Лечебные группы комплектуются из студентов, имеющих значительное отклонение в состоянии здоровья и перенесших тяжелые заболевания. Перевод из одной медицинской группы в другую должен проводиться после дополнительного обследования. К сожалению, в доступной нам научно-методической литературе вопросам физического воспитания студентов с ослабленным здоровьем, формам организации и проведению занятий уделяется еще пока недостаточно внимания, что в свою очередь не соответствует современным требованиям по восстановлению уровня их здоровья. Формы организации и проведения занятий по физическому воспитанию студентов специальной медицинской группы на сегодняшний день исследовались многими авторами.

Привлекает внимание беговой тест, разработанный А. И. Завьяловым для студентов специального учебного отделения. Бег является естественным упражнением для любого студента или студентки. Главное преимущество этого теста заключается в том, что его можно гармонично включать в разминку на каждом занятии и получать обратную информацию о состоянии студента на данный момент. Так же, сравнивая с предыдущими результатами теста, можно следить за процессом развития физической подготовленности, максимально используя принцип обратной связи. Осуществляется этот тест просто. Студенты в начале занятия выполняют бег в течение 3 мин с частотой 140 шагов в минуту и длиной шага 0,9 м. Длина шагов размечается специальной разметкой, а частота шагов задается метрономом или ритмической музыкой. После окончания равномерного бега по команде преподавателя студенты подсчитывают пульс. Далее на основании полученного результата теста им дается индивидуальная беговая тренировочная нагрузка в соответствии с их функциональным состоянием. Таким образом, видим, что педагогический контроль при физическом воспитании студентов можно осуществлять различными способами.

Анализ этих и других исследований, а также опыт работы высших учебных заведений свидетельствует о том, что учебные занятия со студентами специальных медицинских групп проводятся в рамках расписания, составленного учебной частью вуза. Это значительно затрудняет, а чаще всего делает невозможным комплектование учебных групп по диагнозам заболевания, уровню физической подготовленности и функциональным возможностям занимающихся. В связи с этим, одни авторы рекомендуют формировать учебные группы, в первую очередь, с учетом диагноза, показаний и противопоказаний к занятиям физическими упражнениями, и в зависимости от этого строят учебные занятия по традиционным методикам. Другие авторы считают, что необходимым критерием для направления в специальную медицинскую группу является уровень физической подготовленности, определяя последнюю по реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную нагрузку. Некоторые авторы основным критерием допуска к занятиям физическими упражнениями лиц данного контингента студентов, считают функциональное состояние организма и его тренированность.

Традиционно для оценки здоровья человека и оздоровительной эффективности разрабатываемых комплексов физических упражнений применяются: анализ заболеваемости, функциональные пробы отдельных физиологических реакций, измерение антропометрических показателей и тестирование двигательных качеств.

Однако в настоящее время все больше специалистов сходятся во мнении, что необходимым комплексный подход в исследовании адаптационных процессов организма человека к конкретным условиям его деятельности. В. И. Ильинич считает, что занятия в специальных медицинских группах должны проводиться с уклоном профессионально-прикладной физической подготовки.

На сегодняшний день острота проблемы заключается в несоответствии состоянию здоровья умственных и эмоциональных нагрузок на студентов специальных медицинских

групп. Это констатируется не только специалистами – медиками, психологами, преподавателями физического воспитания, но и самими студентами. Анализ литературных источников отечественных и зарубежных авторов показал, что угрожающий рост заболеваемости среди студенческой молодежи, снижения их умственной и физической работоспособности на фоне неуклонного прогрессирования дефицита двигательной активности, за последнее десятилетие «перестроечного» периода, приобрели характер национального бедствия. Интенсификация учебного процесса в сочетании с малоподвижным образом жизни является одной из причин увеличения количества студентов с различными формами нарушениями функций опорно-двигательного аппарата.

Сложившаяся ситуация осложняется неуклонным снижением интереса у учащейся молодежи к регулярным занятиям физической культурой и отсутствием у них устойчивой потребности в активной двигательной деятельности. В учебно-методических разработках весьма обобщенно высказываются рекомендации по организации и проведению занятий по физическому воспитанию студентов специальной медицинской группы, которые в большинстве своем противоречивы и в значительной мере носят узконаправленный характер. При этом значительное внимание уделяется вопросам восстановления нарушения функций и систем организма, с использованием специальных средств ЛФК, и недостаточно рассматриваются средства и методы, необходимые для улучшения общего состояния организма. Нет четкого обоснования системы формирования учебного отделения, выбора и оптимального сочетания специальных и общеразвивающих средств, а также отсутствуют методы контроля оздоровительной эффективности физических упражнений на организм занимающихся. Решение социально важной проблемы по оздоровлению учащейся молодежи должно осуществляться на основе использования адекватных и корректных способов измерения оздоровительной эффективности разрабатываемых средств и методов физической подготовки студенток не только с ослабленным здоровьем, но и так называемых «практически здоровых».

Традиционные подходы к оценке здоровья в виде анализа заболеваемости или проб отдельных физиологических реакций не дают полного представления о влиянии физических упражнений на организм человека и не могут быть использованы в качестве надежных и информативных критериев при формировании его двигательной активности.

Для того, чтобы процесс учебной деятельности осуществлялся эффективно, необходимо научиться пользоваться современными педагогическими технологиями, разбираться в их сути и создавать свои профессиональные стратегии деятельности, учитывать то обстоятельство, что гармонический педагогический процесс возможен только как точное воспроизведение заранее спроектированной педагогической технологии, т. е. четко поставленной цели и педагогических задач в совокупности с адекватной технологией их решения. Лишь в этих условиях представляется возможным превращение учебно-воспитательной работы из малоупорядоченной совокупности действий в целенаправленный процесс. Готовность организма к мышечной деятельности – одна из характеристик работоспособности, так как во многих случаях важно не только выполнить работу (физические упражнения) определенной интенсивности и (или) длительности, но также вовремя или, возможно, раньше ее начать [1–3].

Библиографические ссылки

1. Бородихин В. А. Совершенствование учебного процесса по физическому воспитанию специальных медицинских групп : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Ленинград : ЛГИФК, 1977.
2. Завьялов А. И. Педагогический контроль в системе физического воспитания студентов : дис. ... д-ра. пед. наук. Омск, 1997.
3. Кочеткова Т. Н. Сопряженное повышение работоспособности и коррекция осанки студенток специального учебного отделения на основе индивидуального подхода : дис. ... канд. пед. наук / Краснояр. гос. пед. ун-т. Красноярск, 2009.

© Кочеткова Т. Н., Ефремова А. Я., 2012

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

ФОРМИРОВАНИЕ ГРУПП СТУДЕНТОВ НА ФАКУЛЬТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ОСНОВЕ МЕДИЦИНСКОГО ОСМОТРА В СИБИРСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ АЭРОКОСМИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ ИМЕНИ АКАДЕМИКА М. Ф. РЕШЕТНЕВА

Предложено распределение студентов по группам в зависимости от их физического развития, состояния здоровья и функциональной подготовленности.

Ключевые слова: здоровье, студенты, подгруппы, заболевания, СМГ, физическое развитие, программы.

Proposed distribution of students into groups according to their physical development, health, and functional training.

Keywords: health, students, subgroups, disease, SMG, physical development, the program.

Здоровье – это ведущий фактор, который определяет не только гармоничное развитие молодого человека, но и успешность, и плодотворность его будущей профессиональной деятельности.

Различные деструктивные для здоровья факторы, такие как экологическое состояние окружающей среды, социально-психологические аспекты развития организма, генетически наследственные изменения, приводят к тому, что полностью здоровых молодых людей, желающих учиться в вузах, практически нет. Поэтому после поступления в Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М. Ф. Решетнева, студенты еще раз проходят медицинский осмотр, но уже несколько углубленный.

В зависимости от физического развития, состояния здоровья и функциональной подготовленности врачи определяют студента в одну из трех групп: основную, подготовительную или специальную медицинскую группу (СМГ).

В медицинском осмотре на 2011–2012 учебный год приняло участие 756 студентов (рис. 1).

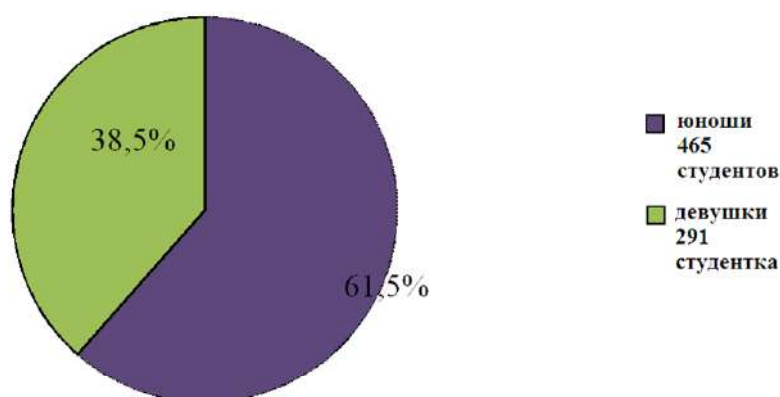


Рис. 1. Контингент

В результате медицинского осмотра среди студентов первокурсников были выявлены наиболее распространенными заболеваниями (рис. 2).

В зависимости от физического развития, состояния здоровья и функциональной подготовленности студентов, врачами было предложено следующее формирование студентов по группам (рис. 3).

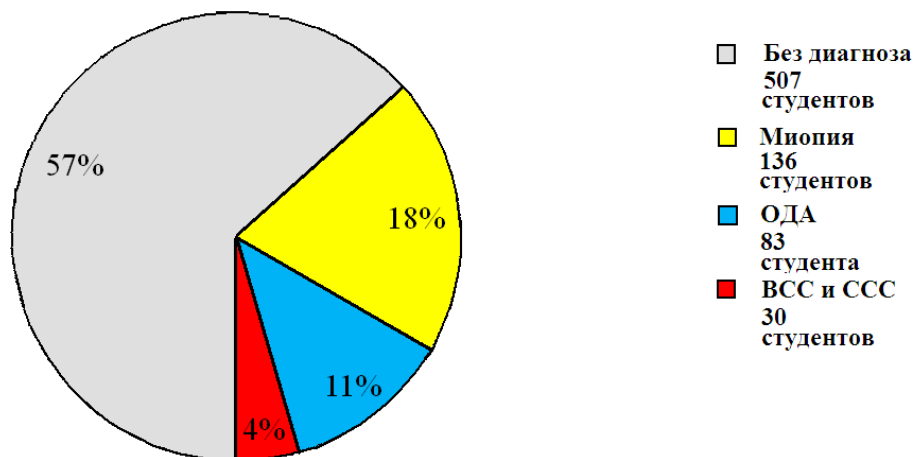


Рис. 2. Заболевания

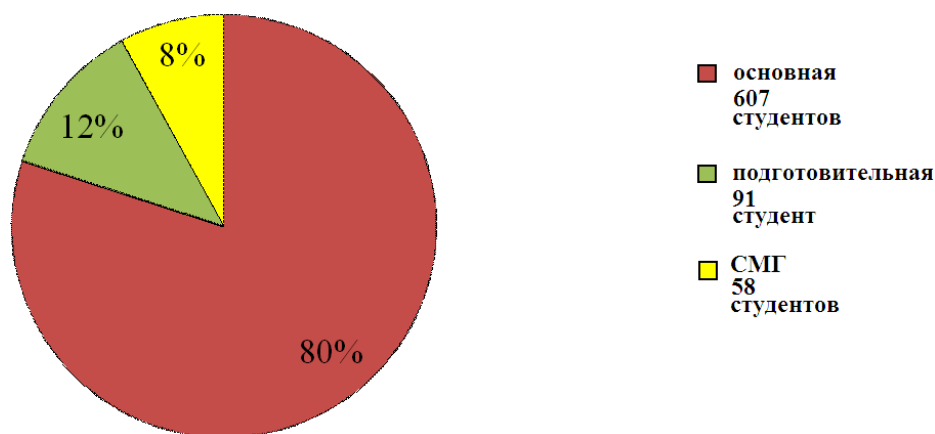


Рис. 3. Подгруппы

Студенты, относящиеся к основной медицинской группе, занимаются по рабочей программе дисциплины «физическая культура» для всех специальностей и направлений подготовки очной формы обучения. Физическая культура (ФК) для данного контингента является средством направленного физического развития и укрепления здоровья.

Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья или какие-либо заболевания направляются в группы СМГ и занимаются по одной из трех программ:

1. Программа дисциплины «Физическая культура» по специализации «русская физкультура (телесность).

2. Программа дисциплины «Физическая культура» по специализации «Валеологический практикум на основе китайской гимнастики Цигун».

3. Программа дисциплины «Физическая культура» по специализации ЛФК.

Физическая культура (ФК) для контингента СМГ является лечебно-профилактическим и лечебно-воспитательным процессом, цель которого более быстрое восстановление здоровья и трудоспособности для предупреждения последствий патологического процесса.

На основании анализа и приведенных данных можно заключить, что наиболее распространенными заболеваниями среди студентов первокурсников являются: миопия, отклонения функций опорно-двигательного аппарата (ОДА), заболевания вегето-сосудистой системы (ВСС), сердечно-сосудистой системы (ССС).

Таким образом, учитывая сложившуюся ситуацию и ту ответственность, которая ложится на профессорско-преподавательский состав (ППС) во время проведения занятий со студентами всех отделений и направлений, необходимо правильно выбрать программу теоретико-практических знаний (учет состояния здоровья, возраста и уровня физической подготовленности студентов), обладать определенными знаниями из медико-биологического цикла (физиология, анатомия, медицина, биология), а также проходить обучение на ФПК (факультете повышения квалификации) ориентированное на психолого-педагогическое, оздоровительное, лечебно-физкультурное направления.

Библиографические ссылки

1. Лечебная физическая культура : учебник для ин-та физ. культуры / под ред. С. Н. Попова. М. : Физкультура и спорт, 1988.
2. Теория и методика физического воспитания : учебник для ин-та физ. культуры / под общ. ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова : в 2 т. М. : Физкультура и спорт, 1976.

© Морозова Е. Н., 2012

Т. А. Омельченко

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

ФОРМИРОВАНИЕ У СТУДЕНТОВ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ

Представлены психологические и педагогические подходы при формировании здоровья у студентов, занимающихся физической культурой.

Ключевые слова: здоровье, студенты, технический вуз, специальные медицинские группы (спецмедгруппы), физическая культура.

Presented psychological and pedagogical approaches in the formation of health of the students involved in physical education.

Keywords: health, students, technical college, special medical groups, physical education.

В последние годы преподаватели физической культуры в Сибирском государственном аэрокосмическом университете имени академика М. Ф. Решетнева (СибГАУ) отмечают заметное ухудшение состояния здоровья студентов. Об этом свидетельствует постоянное повышение численности учебных групп специального отделения и, соответственно, уменьшение основного. Группы комплектуются в начале учебного года на основе медицинского осмотра и медицинских заключений, но в дальнейшем они постоянно пополняются.

Процесс приобретает массовый характер, это объясняется тем, что у студентов слабое здоровье и многие скрывают от врачей свои заболевания, а часть студентов, наоборот, целенаправленно идет в спецмедгруппу, ссылаясь на слабое здоровье. Конечно, есть и те студенты, которые в течение года перенесли какие-либо заболевания, что заметно сказалось на их физическом состоянии. Но в целом в настоящее время ситуация отражает низкую мотивацию студентов к занятиям физической культурой, нежелание лишней раз нагружать себя и отсутствие

ценностной значимости своего здоровья. Показателем этого является их общая как физическая, так и психологическая нетренированность, не развитая или утраченная двигательная потребность. Именно таким студентам особенно необходимо уделять больше внимания своему здоровью. Они не могут показать высокую работоспособность в учебной деятельности. Учеба в вузе предъявляет им большие требования и нагрузки на все системы организма, подготавливая к взрослой далеко нелегкой жизни. Как показывает практика, студенты переходят в специальное учебное отделение, чтобы еще больше ограничить занятия физической культурой. Безусловно, ограничения физических нагрузок при слабом состоянии здоровья и плохой тренированности необходимы.

О низком уровне здоровья студентов свидетельствуют многочисленные случаи ухудшения функционирования основных систем организма, обмороков и других патологических состояний на занятиях физической культурой. Пик этих ситуаций приходится на теплый период года, когда занятия проводятся на свежем воздухе и на фоне слабых выделяются те, кто находится в нормальной или в хорошей форме.

Кроме того, астеничных студентов, безответственно относящихся как к своему здоровью, так и к учебной деятельности, больше среди тех, кто учится на платной основе. И это понятно: им можно не стараться хорошо учиться, ведь критерием успеваемости для них является платежеспособность их родителей. Хотя для студентов, которые сами зарабатывают себе на учебу, ценностная значимость состояния их здоровья высока. Тем, кто самостоятельно поступил в вуз и обучается бесплатно, также целиком приходится рассчитывать только на свои способности и на свой труд. Ведь известно и доказано психологами, что учебная деятельность – это один из самых трудных видов деятельности вообще. Поэтому студенты, которые учатся с интересом и высоко мотивированны, как правило, заинтересованы в поддержании своей физической формы, ценят свое здоровье. С такими студентами легче работать, в том числе и преподавателям физической культуры. Их задачей в рамках гуманистического направления работы вуза любого профиля является мотивирование студентов на самостоятельные занятия физическими упражнениями, ценностное и ответственное отношение к своему здоровью. Это возможно не только методами воздействия на их эмоциональную сферу, но и на познавательно-волевой компоненты личности студентов. Те студенты, у которых двигательная потребность ослабла или не была развита с детства, не испытывают особых положительных эмоций от всех способов физической активности и просто не понимают, для чего нужны эти занятия, считая их пустой тратой времени. С такими студентами необходимо работать, учитывая их особенности, формировать у них потребность в движении и активности, сочетая игровые формы с когнитивными методами, и только затем вести тренировочные занятия.

Из психологии известно, что внимание человека направлено избирательно к той информации, которая понятна или близка к пониманию. То, что сложно, или полностью не воспринимается сознанием, или искажается на уровне действия различных так называемых механизмов защиты. Поэтому студенты, которые никогда не испытывали радости от физических упражнений, всегда найдут аргументы для оправдания своего нежелания ими заниматься. Здесь действуют психологические механизмы, так как потребность в двигательной активности высока у всех людей в раннем детстве, но может затухать с возрастом. Поскольку студенческий возраст – это еще молодой возраст, то двигательная активность является все еще актуальной потребностью, ее возможно развивать, увеличивая адаптивные возможности студентов. Начинать занятия надо с небольшой нагрузки, желательно с тех упражнений и с того вида физической активности, которые больше нравятся, и руководствоваться принципом регулярности и постепенности. Следовательно, нужен индивидуальный подход. Для него необходим довольно длительный промежуток времени, что затруднено в условиях ограниченного времени в вузе, не всегда удобного для студентов расписания предмета и так далее. Естественно, представляются важными другие способы мотивирования студентов, особенно с ослабленным здоровьем. Необходимо работать с произвольной сферой и волевыми компонентами личности студентов. Они должны осознавать всю важность проблемы и для этого владеть обширными знаниями по этому вопросу.

Проблемы улучшения состояния здоровья и возвращения тем, кто его уже потерял, остаются актуальной всегда. Известно, что процесс выздоровления возможен тогда, когда человек сам заинтересован в положительном результате, занимает активную позицию и знает способы и методы воплощения мечты в жизнь.

Предмет «Физическая культура» в СибГАУ им. академика М. Ф. Решетнева предполагает как практические, так и теоретические занятия со студентами. Они призваны решать проблему повышения мотивации к самостоятельному физическому самосовершенствованию и укреплению собственного здоровья, начиная с осознания и ответственного отношения к проблеме и завершая разработкой собственной программы оздоровления. В первую очередь студентам необходимо осознание отношения к своему здоровью как к ценности.

Изучение себя, познание собственных возможностей и осознание наличия множества способов самореализации является особенно актуальной потребностью для студенческого возраста.

Для изучения физического здоровья могут использоваться различные способы и методики: от обычной беседы до стандартизированных опросников, например, определение силы характера, воли и внимания, стрессоустойчивости, умение вести здоровый образ жизни и производительно работать, определение самочувствия и состояния здоровья, физической формы, времени оптимальной работоспособности.

Понимание пользы физической культуры невозможно только теоретически, без практического ее использования. Поэтому на протяжении всех лет учебы в вузе необходимо, чтобы у студентов были активные двигательные занятия в спортзалах, в бассейне, на спортивных площадках, а так же на открытом воздухе. Осознанное отношение к своему здоровью как к ценности увеличивает мотивацию студентов на занятиях физкультурой и способствует поисковой активности в реализации собственных способов поддержания физической формы в долгосрочной перспективе вне стен вуза. В то же время ответственность за собственное здоровье и активная позиция в его сохранении и преумножении возможны благодаря повышению ценностной значимости здоровья. Это является основной задачей предмета физической культуры в высшем учебном заведении [1–2].

Библиографические ссылки

1. Физическая культура и спорт : учебник / под ред. В. А. Никишина, С. И. Филимоновой. М. : АСВ, 2005.
2. Зайцев В. П., Крамской С. И. Формирование оздоровительной культуры студентов в специальном учебном отделении : монография. Белгород : Изд-во ВГТУ, 2003.

© Омельченко Т. А., 2012

Д. А. Перевозчикова, Ю. Н. Ямщиков, А. А. Кожова
Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева, Россия, Красноярск

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Рассмотрена проблема охраны и укрепления здоровья учащихся как одна из самых перспективных форм оздоровления общества в целом.

Ключевые слова: здоровьесберегающие образовательные технологии, здоровье, оздоровление, школа, дети, медицина.

The problem of protection and strengthening of health of pupils is rather difficult. Improvement of their health is one of the most perspective forms of improvement of all society.

Keywords: educational technologies, health, improvement, school, children, medicine.

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. В последнее время все очевиднее становится катастрофическое ухудшение здоровья учащихся. И это насущная проблема современного общества. Уровень здоровья подрастающего поколения необходимо рассматривать как один из главных показателей развития общества.

Вопросы здоровья детей должны быть в центре внимания не только органов здравоохранения и образования, но и общества в целом. Ведь именно родители должны с раннего возраста прививать детям взгляды и навыки, соответствующие требованиям здорового образа жизни и гармоничного развития личности.

Цель работы заключается в том, чтобы показать значимость здоровьесберегающих технологий в улучшении состояния здоровья и качества жизни детей школьного возраста в процессе их учебной деятельности.

Перед нами стоит ряд задач:

1) определить возможности, условия и основные направления совершенствования педагогической деятельности по формированию здорового образа жизни и укреплению здоровья детей;

2) разработать мероприятия, которые уменьшают риск возникновения заболеваний и повреждений;

3) помочь каждому ребенку осознать свои способности, создать условия для их развития;

В методике обучения физической культуре ставится задача сделать обязательным использование на уроках игр и занимательных упражнений, которые оказывают стимулирующее воздействие на развитие познавательного интереса и уровня физической подготовленности учащихся.

Данная тема на сегодняшний день достаточно актуальна. Актуальность обусловлена потребностью человека, общества и государства в здоровьесберегающем образовании. Многие годы человек проводит в стенах образовательных учреждений, и поэтому ценностное отношение к здоровью не может формироваться без участия преподавателей.

Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ) можно рассматривать как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики – одно из самых перспективных систем XXI века, и как совокупность приемов, форм и методов организации обучения школьников, без ущерба для их здоровья, и качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье учащихся.

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

Близкими к ЗОТ являются медицинские технологии профилактической работы, проводимой в образовательных учреждениях. Примерами такой работы служит вакцинация учащихся, контроль за сроками прививок, выделение групп медицинского риска и т. п. Эта деятельность также направлена на сохранение здоровья школьников, профилактику инфекционных и других заболеваний, но уже не с помощью образовательных технологий.

Существует немало возможностей конструктивного взаимодействия педагогов и медиков в их совместной работе по сохранению и укреплению здоровья учащихся. Так, в примере с реализацией медицинских мероприятий по вакцинации, педагогический коллектив школы может обеспечить психолого-педагогическое сопровождение этих, не самых любимых детьми процедур.

Известно, что эффект для здоровья любой медицинской манипуляции в немалой степени определяется отношением к ней пациента, его ожиданиями. Исследования показывают,

что количество осложнений, гиперреакций на введение вакцины можно значительно сократить, если предварительно сформировать у детей необходимую установку, что достигается психолого-педагогическими методами.

Медицинский подход к здоровьесбережению, реализуемый в рамках профилактического направления, от психолого-педагогического отличается не только методами и профессиональной подготовкой специалистов, но и тем, что освобождает человека от ответственности за свое здоровье, передавая эту ответственность врачу, медицине.

Противоположный подход состоит в мобилизации чувства ответственности человека за свое здоровье, воспитание постоянной потребности заботиться о нем (а значит – и о здоровье других людей). Это не предполагает запугивания, бывшего на вооружении у санитарного просвещения советских времен и активно используемого сейчас некоторыми врачами – наркологами и другими специалистами. Формирование у учащихся ответственности, в том числе и за свое здоровье, воспитательный процесс, который следует рассматривать в качестве одной из важнейших задач учреждений образования.

Образовательные технологии классифицируют по следующим группам:

- технология управленческой деятельности;
- технологии организации учебного процесса;
- технологии организации познавательной деятельности учащихся;
- технологии воспитательной работы;
- частнопредметные технологии;
- коррекционные технологии для детей с временными затруднениями в учебе и поведении;
- коррекционные технологии для детей с проблемами в умственно и физическом развитии.

Цель современной школы – подготовка детей к жизни. Каждый школьник должен получить за время учебы знания, которые будут востребованы им в дальнейшей жизни.

Достижение названной цели в сегодняшней школе может быть достигнуто с помощью технологий здоровьесберегающей педагогики, которые рассматриваются как совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников и педагогов. Педагог, владея современными педагогическими знаниями, в тесном взаимодействии с учащимися и их родителями, с медицинскими работниками, с коллегами – планирует свою работу с учетом приоритетов сохранения и укрепления здоровья участников педагогического процесса.

На практике выделяется 3 источника угроз для здоровья учащихся и педагогов:

- 1) гигиенические, средовые факторы;
- 2) организационно – педагогические факторы;
- 3) психолого-педагогические факторы.

ЗОТ в первую очередь касается третьей группы факторов, что выдвигает на первый план задачу формирования соответствующей компетенции у всех работников образовательных учреждений. Но рассмотрение здоровьесберегающих технологий только как характеристики работы учителя было бы методологической ошибкой. Слишком тесна взаимосвязь всех вышеуказанных факторов, особенно в отношении достигаемого эффекта.

Кроме того, к трем общепринятым факторам угрозы для здоровья учащихся, мы склонны отнести и безграмотность в вопросах здоровья: не менее половины проблем со здоровьем мы создаем себе сами! А это также образовательная проблема. Таким образом, ЗОТ можно рассматривать как альтернативу угрозам здоровью, исходящим их всех источников, так или иначе связанных с образовательным процессом.

Основополагающие приоритеты для педагогики оздоровления:

- 1) здоровый ребенок – практически достижимая норма детского развития;
- 2) оздоровление – не совокупность лечебно-профилактических мер, а форма развития психофизических возможностей детей;
- 3) индивидуально-дифференцированный подход – основное средство оздоровительно-развивающей работы с учащимися.

Постановка задачи здоровьесбережения в образовательном процессе может рассматриваться в двух вариантах: задача-минимум и задача-оптимум. Задача-минимум отвечает фундаментальному принципу медицины и педагогики: «Не навреди!» и заключается в обеспечении таких условий обучения, воспитания, развития, которые не оказывают негативного воздействия на здоровье учащихся. Эта задача аналогична концепции охраны труда школьника.

В традиционном понимании охрана труда – это предупреждение травматизма и других очевидно вредных воздействий на здоровье производственника. «Производство» школьника – его парта, класс, школа; деятельность – учеба, и задача руководителя образовательного учреждения, каждого учителя – по возможности защитить тело и психику ребенка во время его пребывания в школе от воздействия очевидно травмирующих факторов. Эти факторы (достаточно условно) можно разделить на три группы:

- 1) эколого-гигиенические (природно-средовые);
- 2) организационно-педагогические;
- 3) психолого-педагогические.

А вот реализацию здоровьесберегающих образовательных технологий следует понимать как задачу-оптимум, включающую не только охрану здоровья учащихся, но и формирование, укрепление их здоровья, воспитание у них культуры здоровья, а также охрану здоровья педагогов и содействие им в стремлении грамотно заботиться о своем здоровье.

В настоящее время школьное физическое воспитание является одной из немногих областей просвещения, позволяющей сформировать функциональную систему (ФС) «Здоровье» ребенка и фундамент культуры будущего взрослого человека, в которые входят:

- положительное отношение к физическим упражнениям, играм и закаливающим процедурам, к правилам личной гигиены, соблюдению режима дня;
- развитие навыков общеразвивающего характера, культуры поведения и самостоятельности;

Групп здоровьесберегающих технологий, применяемых в системе образования, в которых используется разный подход к охране здоровья, а соответственно, и разные методы и формы работы:

1. Медико-гигиенические технологии, которые включают комплекс мер, направленных на соблюдение надлежащих гигиенических условий и функционирование в школах медицинского кабинета. Создание стоматологического, физиотерапевтического и других медицинских кабинетов для оказания ежедневной помощи школьникам, проведение занятий лечебной физкультурой, организация фитобаров, кабинетов «горного воздуха» и т. п. – также элементы этой технологии.

2. Физкультурно-оздоровительные технологии направлены на физическое развитие занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств. В основном данные технологии реализуются на уроках физкультуры и в работе спортивных секций.

3. Экологические здоровьесберегающие технологии помогают воспитывать у школьников любовь к природе, стремление заботиться о ней, приобщение учащихся к исследовательской деятельности в сфере экологии и т. п., все это обладает мощным педагогическим воздействием, формирующим личность, укрепляющим духовно-нравственное здоровье учащихся.

4. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности реализуют специалисты по охране труда, защите в чрезвычайных ситуациях, архитекторы, строители, представители коммунальной службы и т. д. Поскольку сохранение здоровья рассматривается при этом как частный случай главной задачи – сохранения, требования и рекомендации этих специалистов подлежат обязательному учету и интеграции в общую систему здоровьесберегающих технологий. Грамотность учащихся по этим вопросам обеспечивается изучением курса ОБЖ.

5. Здоровьесберегающие образовательные технологии следует признать наиболее значимыми из всех перечисленных по степени влияния на здоровье учащихся. Главным их отличительный признак – не место, где они реализуются, а использование психолого-педагогических приемов, методов, технологий, подходов к решению возникающих проблем.

В настоящее время к здоровьесберегающим образовательным технологиям относятся технологии, которые основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности детей, обучении на оптимальном уровне трудности (сложности), вариативности методов и форм обучения, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использовании наглядности и сочетании различных форм предоставления информации.

Опыт практической деятельности выявил следующие пути решения проблемы сохранения здоровья детей:

1) использование технологий, имеющих здоровьесберегающий ресурс (урвневой дифференциации, индивидуального обучения, программированного обучения, групповых и игровых технологий, укрупнения дидактических единиц, развивающего обучения, и др.);

2) применение активных методов обучения и форм организации познавательной деятельности учащихся;

3) рациональная организация труда учителя и учеников;

4) создание комфортного психологического климата;

5) соблюдение правил охраны труда;

6) чередование различных видов деятельности на уроке;

7) использование аудиовизуальных средств обучения.

Учеба – тяжелый, универсальный труд, который должен быть организован в оптимальном режиме сочетания умственной активности и разрядки, смены видов деятельности, учета индивидуальных особенностей учащихся.

В заключении всего выше сказанного и проведя анализ использования здоровьесберегающих технологий, можно с уверенностью сказать, что внедрение в обучение здоровьесберегающих технологий ведет к снижению показателей заболеваемости детей, улучшение психологического климата в детских и педагогических коллективах, активно приобщает родителей школьников к работе по укреплению их здоровья. Учителям, освоившим эту технологию, становится и легче и интереснее работать, поскольку исчезает проблема учебной дисциплины и происходит раскрепощение учителя, открывается простор для его педагогического творчества [1–6].

Библиографические ссылки

1. Волков В. К. Современные и традиционные оздоровительные системы // Теория и практика физкультуры. 1996. № 12. С. 45–47.

2. Романова Е. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Электронный ресурс]. URL: <http://festival.1september.ru/articles/508516/>.

3. Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры и во внеклассной спортивной работе [Электронный ресурс]. URL: http://cvraurora.ucoz.ru/publ/zdorovesberegajushhie_tekhnologii_na_urokakh_fizicheskoy_kultury_i_vo_vneklassnoj_sportivnoj_rabote/1-1-0-7.

4. Урок информатики: здоровьесберегающие технологии [Электронный ресурс]. URL: <http://festival.1september.ru/articles/564124/>.

5. Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры [Электронный ресурс]. URL: <http://irina-school8.ucoz.ru/publ/1-1-0-1>.

6. Здоровьесберегающее образование [Электронный ресурс]. URL: http://www.zpzz.ru/healthcare_education/4180.html.

© Перевозчикова Д. А., Ямщиков Ю. Н.,
Кожова А. А., 2012

Д. А. Перевозчикова, Ю. Н. Ямщиков, Т. Н. Карпович
Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева, Россия, Красноярск

ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Рассмотрен здоровый образ жизни студента, его формирование в студенческой практике и меры по соблюдению.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическое воспитание, процесс обучения.

The healthy lifestyle of the student, his formation in student's practice and a measure for observance is considered.

Keywords: healthy lifestyle, physical training, training process.

В последние годы активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов, это связано с озабоченностью общества по поводу здоровья специалистов, выпускаемых высшей школой, роста заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, последующим снижением работоспособности. Необходимо отчетливо представлять, что не существует здорового образа жизни как некой особенной формы жизнедеятельности вне образа жизни в целом.

Здоровый образ жизни отражает обобщенную типовую структуру форм жизнедеятельности студентов. В условиях здорового образа жизни ответственность за здоровье формируется у студента как часть общекультурного развития, проявляющаяся в единстве стилевых особенностей поведения, способности построить себя как личность в соответствии с собственными представлениями о полноценной в духовном, нравственном и физическом отношении жизни.

Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентации студентами как лично значимые, но не всегда совпадают с ценностями, выработанными общественным сознанием. Так, в процессе накопления личностью социального опыта возможна дисгармония познавательных (научные и житейские знания), психологических (формирование интеллектуальных, эмоциональных, волевых структур), социально-психологических (социальные ориентации, система ценностей), функциональных (навыки, умения, привычки, нормы поведения, деятельность, отношения) процессов. Подобная дисгармония может стать причиной формирования асоциальных качеств личности. Поэтому в вузе необходимо обеспечить сознательный выбор личностью общественных ценностей здорового образа жизни и формировать на их основе устойчивую, индивидуальную систему ценностных ориентации, способную обеспечить саморегуляции личности, мотивацию ее поведения и деятельности.

Опираясь на студенческую практику, развитие высших учебных заведений в современных условиях сопровождается дальнейшей интенсификацией труда студентов, возрастанием разнообразного информационного потока, широким введением технических средств и компьютерных технологий в учебный процесс, сильным социально-экономическим прессингом на все стороны студенческой жизни и труда. Непрерывный рост научной и социально-политической информации, ограниченное время на ее переработку, несовершенные режим и методы обучения, ориентированные на заучивание огромного по объему материала, перегружают мозг учащихся, порождают дисгармонию в развитии личности. В особенно сложном положении оказываются студенты начальных курсов, попадая после выпускных экзаменов в школе и вступительных в вузе, в новые специфические социальные отношения и условия деятельности.

Рабочая нагрузка добросовестного студента в обычные дни достигает 6 часов в сутки, а в период экзаменационной сессии увеличивается до 8–10 ч. Неудивительно, что труд студента по тяжести относят к первой категории (легкий), а по напряжению к четвертой категории (очень напряженный труд).

Процесс обучения требует напряжения памяти, устойчивости и концентрации внимания, часто сопровождается возникновением стрессовых ситуаций (экзамены, зачеты), что доказано исследованиями ученых. Сочетание снижения мышечной нагрузки с нарастанием интенсивности нервно-психической деятельности способствует ухудшению работоспособности, снижению устойчивости к простудным заболеваниям, преждевременному функциональному старению и увеличению заболеваемости. Снижение двигательной активности в первую очередь сказывается на проявлении нарушений со стороны нервной, сердечно-сосудистой систем, органов дыхания, системы пищеварения.

Но также в противовес выше сказанному, опираясь на данные эпидемиологического исследования, проводимого в рамках программы «Здоровье студентов», проводимого в Тывинском государственном университете, было выявлено, что низкая физическая активность является одним из основных факторов риска ишемической болезни сердца среди студентов в различных регионах страны. Для восполнения «мышечного голода» имеется громадный арсенал средств физической культуры: физические упражнения, различные виды спорта, оздоровительные занятия.

Физическое воспитание в высших учебных заведениях является основным звеном организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы среди студентов. В этой связи огромное значение приобретает правильная организация занятий со студентами на кафедрах физического воспитания вузов, которые должны выпускать квалифицированных специалистов, готовых к высокопроизводительному труду и защите Отечества.

Именно такой предмет как физическое воспитание должен формировать у будущих специалистов навык сохранения высокой физической и творческой активности на долгие годы.

Средства физической культуры, правильно используемые, способствуют нормализации энергетики организма и его психоэмоционального и физического состояния за счет укрепления мышечной системы, а также костно-связочного аппарата и повышения функциональных возможностей всех систем организма. Это значит, что необходимо подбирать такой двигательный режим и такую физическую нагрузку, чтобы они были адекватны физиологическим и психоэмоциональным параметрам и уровню здоровья каждого студента. Мало сказать: «Занимайтесь физкультурой». Необходим дифференцированный подход к каждому студенту, следует индивидуально для каждого организма определять оптимальные возможности в соответствии с ними рекомендовать двигательную активность.

Таким образом, главный секрет здоровья и долголетия современников – это правильный или, как сейчас это принято говорить, здоровый образ жизни, который включает в себя основную деятельность человека, куда входят трудовая деятельность, социальная, психоинтеллектуальная, двигательная активность, общение и бытовые взаимоотношения [1–3].

Библиографические ссылки

1. Евсеев Ю. И. Физическая культура. Ростов-н/Д. : Феникс, 2003.
2. Ильинич М. В. Физическая культура студентов. М., 2002.
3. Лисицын Ю. Основы здорового образа жизни [Электронный ресурс]. URL: <http://www.kylbakov.ru>.

© Перевозчикова Д. А., Ямщиков Ю. Н.,
Карпович Т. Н., 2012

НОВЫЕ ПОДХОДЫ К ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМУ ВОСПИТАНИЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Рассмотрены вопросы приоритетных направлений в организации работы по физическому воспитанию и мотивации учащихся к выполнению физических упражнений на примере применения на уроке аэробики и разных видов и форм фитнеса.

Ключевые слова: приоритет, организация, физическое воспитание, упражнение, урок, аэробика, фитнес.

The article looks upon the questions about the priority directions in physical training organization and pupils' motivation to physical exercises and different fitness forms and types at the lessons.

Keywords: priority, business, physical education, exercise, lesson, aerobics, fitness.

Приоритетными направлениями в организации работы по физическому воспитанию являются:

- создание условий, содействующих формированию навыков здорового образа жизни, сохранению и укреплению психического и физического здоровья обучающихся средствами физической культуры и спорта;
- формирование физической культуры личности школьников с учетом их индивидуальных способностей, состояния здоровья и мотивации; совершенствование учебно-педагогического контроля за организацией физического воспитания;
- профилактика асоциального поведения обучающихся средствами физической культуры и спорта.

Но мы с вами знаем, что не все дети с желанием идут на уроки физической культуры, по разным причинам. Кому то просто лень, кто то стесняется, так как не может выполнить правильно то или иное задание или норматив. А кому то просто не интересно на уроке, потому что из урока в урок учитель дает одно и то же. Наша с вами задача постараться максимально разнообразить уроки формами и методами, чтобы ребенку было интересно, что бы он с желанием шел на наши уроки.

Научить ребенка какому-либо двигательному действию или движению несложно, вопрос: зачем этому учить?

Зачем, например, учить девочек лазанью по канату или опорному прыжку через гимнастического козла, которого они чаще всего панически боятся?

Почему именно этим упражнениям надо учить, а не другим? Только потому, что в программный материал включены они, а не те, другие, которых сегодня в арсенале физической культуры огромное количество и которые куда более доступны и эмоционально интересны для учащихся.

Чего должно быть больше или меньше? Где пределы необходимого и желаемого? И, наконец, какова физиологическая стоимость осваиваемых детьми двигательных умений и навыков, если уровень состояния их здоровья, а отсюда и возможностей, разный?

Отдельный ребенок, стремящийся освоить то или иное движение, не может его выполнить в силу разных причин, к которым чаще всего относятся индивидуальные конституциональные особенности развития организма или просто элементарный страх, и начинает испытывать в первую очередь психологический дискомфорт: его заставляют выполнять это действие, стыдят, сравнивают с другими, более успешными учениками, ставят двойки в журнал, над ним начинают смеяться одноклассники. В ответ на это у ребенка появляется естественная защитная реакция – инстинкт самосохранения. Он начинает искать лазейки, чтобы этого

не делать: лжет, несет «липовые» справки от врача об освобождении, у него осложняются взаимоотношения как с учителем, так и со сверстниками и т. д. Фатальная «неуспешность» снижает у такого ребенка мотивацию к занятиям. В результате у него формируется комплекс неполноценности, что влечет расстройство нервной системы, а за ней, как правило, и различные соматические нарушения функций организма. Следовательно, цена, которую большее количество детей платят за освоение различных двигательных умений и навыков программного материала по физической культуре, – показатели состояния их здоровья.

Таким образом, существующая в настоящее время в школьных программах по физическому воспитанию жесткая регламентация двигательного материала на уроках физической культуры существенно ограничивает деятельность учителя в подборе упражнений, а ученику трудно их выполнить.

Нарушение иерархической цепочки компонентов построения урока физической культуры как педагогической системы привело к появлению определенного перекоса в постановке задач. Известно, что в условиях общеобразовательной школы основу системы физического воспитания учащихся составляет оздоровительная направленность ее организации. Исходя из этого положения постановка задач на уроке физической культуры должна носить комплексный, здоровьесберегающий характер, где наряду с группой задач образовательной, как утверждает теория, непременно должны быть задачи оздоровительной, а также и воспитательной направленности.

Отдельно хотелось бы остановиться на *задаче формирования навыков самоконтроля*. На мой взгляд, эта задача поможет решить не только вопросы связанные с физкультурной деятельностью, двигательной активностью, но и поможет ученикам в другой, например учебной деятельности, а учителю даст необходимую информацию для мониторинга. Выстраивая свою педагогическую деятельность, я выделила ряд *проблем*, которые, на мой взгляд, являются наиболее актуальными в настоящий момент.

Как сделать так, чтобы физическая культура стала основной движущей силой формирования здорового образа жизни? Как повысить эффективность практического использования традиционных и новых образовательных систем и технологий? Как формировать положительную мотивацию к занятиям физической культурой и спортом? Как привлечь к занятиям физической культуры учащихся с разным уровнем подготовленности и как подобрать оптимальную систему упражнений для каждого? К каждому ребенку обязательно должен быть индивидуальный, дифференцированный подход. Все дети разные, а сейчас особенно, чем старше, тем больше больных детей, и не все могут сдать нормативы из-за физических данных. Нужно уходить от выставления оценок за зачет. Нормативы мы должны принимать только для проведения мониторинга учащихся. А оценки выставлять за работу на уроке и прирост в результатах каждого ребенка в отдельности. Только так мы можем добиться 100% -го посещения уроков ФК.

Выставляемые на уроках физической культуры оценки не могут быть конечным результатом. Средством помогающим решить задачу самоконтроля я вижу дневник достижений физических результатов. Под дневником физкультурных достижений я понимаю не традиционный дневник с оценками, а дневник, в который он записывает свои субъективные и объективные показания: результаты достижений, свои ощущения и впечатления, изменения в организме. В дневник ученики также записывают поурочную нагрузку, количество повторений упражнений и изменившийся результат в прохождении тестов. А также заносятся нормативы, которые учащиеся должны выполнять к окончанию учебного года. Учащемуся становится не только интересно наблюдать за собой, за изменениями его результатов и испытываемых при этом эмоций. Помимо этого дневник дает ученику некий инструмент самоконтроля и самоанализа. Благодаря дневнику, все ученики в состоянии назвать свои результаты в контрольных упражнениях, сравнить их с требуемыми, что снимет проблемы и конфликты при выставлении оценок. Учителю же дневник дает возможность видеть не только конечный результат, а своевременно определять конкретные индивидуальные проблемы учащегося в физической подготовке.

Любая положительная динамика физкультурных достижений дает учителю возможность оценить трудолюбие и старание ученика и повысить ему оценку. Важно, чтобы ученик преодолел хотя бы одну ступеньку в своем физическом совершенствовании. Совместно с учащимся, мы намечаем план улучшения контрольных результатов и такая совместная работа дает возможность выстроить партнерские отношения учитель–ученик.

Интерес – одно из проявлений сложных процессов мотивационной сферы. Интерес формируется только в результате внутренней мотивации, когда мотивы соответствуют возможностям школьника, когда они для него оптимальны: не слишком трудные и не слишком легкие, когда школьник понимает субъективную ответственность за их реализацию и когда он получает удовлетворение и от процесса, и от результата собственной физической активности. Компонент индивидуального опыта – педагогически оправданное создание для ребенка ситуации успеха. Успешность вызывает у школьника вдохновение, желание заниматься по собственной инициативе, что и является внутренней мотивацией и интересом.

Основные предпосылки возникновения у ребенка внутренней мотивации и интереса:

- удовлетворение от самого процесса, содержания и условий занятий физическими упражнениями;
- вариативность содержания и форм физической активности;
- характер взаимоотношений с учителем;
- характер взаимоотношений со сверстниками и членами ученического коллектива в целом во время занятий.

Удовлетворение интереса не приводит к его исчезновению, наоборот, интерес развивается, укрепляется, становится более глубоким и разносторонним. Интересы включения в двигательную активность различны относительно мальчиков и девочек:

- стремление укрепить здоровье;
- сформировать правильную осанку;
- стать более ловким, быстрым, сильным, выносливым;
- научиться красиво двигаться;
- победить на соревнованиях;
- возможность презентации собственных успехов.

Урок физической культуры является основной базой формирования двигательной активности, на каждом из уроков у школьника должна быть своя минимальная задача и за ее решение школьник берет ответственность; учитель создает условия, осуществляет организационно-методическое сопровождение двигательной деятельности школьника на основе дифференцированного подхода, анализирует выполненную мышечную работу с акцентом на удачно выполненный ее компонент, как необходимое утверждение в сознании школьника, что это – результат его двигательной активности; урок способствует формированию чувства уверенности в себе, положительных черт личности, интеллекта, образа Я учащегося.

Ребенок должен понимать цели и задачи каждого урока, только тогда он будет заниматься с полной отдачей, когда понимает зачем ему это нужно. Для быстроты реакции и мышления, каждый раз нужно менять форму построения перед началом урока. Например: сначала строятся девочки потом мальчики, построить через одного – девочка–мальчик, построение в круг и т. Д. Менять направляющего во время бега. Спрашивать у ребят: зачем нужно уметь прыгать в длину, что нам дает занятие бегом. Привлекать детей в проведение ОРУ с заданием: один делает упражнения для плечевого пояса, другой для ног. Первый – легкий вариант, второй – сложный вариант исполнения. В зависимости от класса задания усложняются.

Важным в своей работе считаю сочетание теоретических и практических занятий. Такое рациональное сочетание позволяет полнее учитывать индивидуальные физиологические возрастно-половые характеристики, потребности и личностные качества школьников. При проведении теоретических занятий активно использую ИКТ-технологии: создание и демонстрация презентаций, видео материалов выполненных самими учащимися, в рамках учебного проекта.

Для формирования информационной компетентности учащихся я использую не только современные средства обучения, но и коммуникации (возможности локальной сети, Интернета). Интересно проходит урок, когда одно задание выполняют два, либо три человека. Тогда они могут дополнять друг друга, возникает дискуссия, подключается весь класс.

Оценки ребятам ставит тоже класс. Работая в группах, ребята представляют свои проекты по теме «Здоровьесберегающие технологии». Интересно наблюдать, как они понимают эту тему и представляют свои варианты ее применения на практике. После теоретических уроков, ребята легче и быстрее воспринимают данный материал на практике, увереннее чувствуют и ведут себя. Интересно наблюдать, как они понимают эту тему ее применения на практике.

В своей практике я широко использую метод проблемного обучения. Что он дает? Позволяет научить детей не молча слушать указания учителя и выполнять их не понимая. Этот метод дает ребенку самому понять что он делает и как нужно сделать! Такое обучение способствует развитию у детей способности к самообучению, самообразованию, он учится высказывать свои мысли в слух, думать. В основе проблемного метода лежит создание такой ситуации, в которой есть противоречия между имеющимися знаниями и новыми!

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 обрести 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.

Также благотворно влияет на работу детей применение аэробики на уроках. Я широко применяю разные виды фитнеса в различных формах, в зависимости от состояния здоровья ученика. Использую, как разминку в круговой тренировке, в общефизической подготовке. Использую на весь урок. Задаю домашнее задание подготовить композицию. И тут начинается творческая работа. Они сами определяют число человек в группе, подбирают музыку, движения. Потом на уроках происходят выступления, которые превращаются в праздник. Такое ведение урока, поднимает настроение у учащихся, растет мотивация к занятиям физической культуры и фитнесом. Растет дух соперничества и спортивной борьбы в достижении цели, упорство, работоспособность, мастерство.

Одним из важных направлений работы считаю коллективные посещения соревнований по различным видам спорта различного уровня от городских до международных. Здесь, характер, воля к победе, проявленная известными спортсменами становится хорошим примером для подрастающих учеников. Это сближает учителя с учениками. Они больше ему доверяют, советуются.

ПРОФИЛАКТИКА АСОЦИАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Рассмотрены вопросы формирования здорового образа жизни и профилактики наркомании среди подростков средствами физической культуры и спорта.

Ключевые слова: наркотики, подростки, физическая культура, спорт, мотивация.

The questions covered in this article are: healthy lifestyle formation and drug taking prevention among adolescents by the means of physical education and sport.

Keywords: drugs, adolescents, physical education and sport, motivation.

В настоящее время в России наблюдается устойчивая тенденция к значительному росту потребления алкогольных напитков, наркотических и токсических веществ с одновременным снижением возраста приобщающейся к ним молодежи.

Темпы роста наркотизации российского общества и преступности, связанной с наркотиками, справедливо рассматриваются как одна из реальных угроз национальной безопасности страны.

За последние пять лет количество потребителей наркотиков увеличилось более чем в 3 раза. Распространяющаяся в молодежной среде мода на наркотики и психотропные вещества, рост незаконного ввоза в страну этих средств также способствуют дальнейшей наркотизации общества. Быстрыми темпами растет смертность от употребления наркотиков. Так, количество смертей среди лиц, состоявших на наркологическом учете, возросло за последние 5 лет на 31 %, в том числе на 47 % от передозировки.

В то же время существующая система предупреждения распространения психоактивных веществ, включая различные виды воспитательного воздействия, уже давно стала отставать от тех явлений и процессов, которые происходят в молодежной среде, и как следствие этого утратила в полной мере готовность противостоять различным негативным явлениям. Поэтому в сложившейся ситуации поиски новых моделей, форм, методов и средств профилактики наркомании нужно рассматривать как необходимое условие выхода из общего кризиса.

Сложившиеся условия определяют необходимость нахождения путей противостояния наркомании среди детей, подростков и молодежи, используя все возможные средства, имеющиеся в распоряжении общества, включая такую важную сферу деятельности, как физическая культура и спорт (ФКС), которая как социально значимый вид деятельности отвечает потребностям формирующейся личности и обеспечивает ее успешную социализацию.

Методика физического воспитания педагогически запущенных и склонных к употреблению психоактивных веществ подростков имеет свои специфические особенности, так как наряду с задачами оздоровления организма и повышения моторного потенциала решаются задачи коррекции психоэмоционального состояния и нравственной сферы личности.

Важным этапом профилактической работы следует считать вовлечение детей и подростков в занятия спортом. Организация досуга, заполнения «вакуума» свободного времени занятием каким либо видом спорта позволит подростку повысить стрессоустойчивость, сформировать оптимистический взгляд на жизнь.

Физические упражнения различной координационной сложности стимулируют физиологические процессы и функцию основных систем, мобилизируют волю, дисциплинируют

и приучают к концентрации внимания, создают бодрое настроение, освобождают от мыслей и побуждений, возникающих на почве бездействия и праздного времяпрепровождения, отвлекают от ухода в асоциальную среду. Занятия физкультурой и спортом возбуждают психическую активность, направляя ее в русло предметной, осмысленной, результативной и дающей удовлетворение деятельности. Она заключается в том, в устойчивом желании продолжать заниматься любимым делом, совершенствуя физические способности и духовную сферу личности. Максимальное использование своих физических и интеллектуальных способностей учит спортсменов стремлению к совершенству, воспитывает уважение к труду, способствует получению удовлетворения не только от результата (выигрышей, побед), но и от процесса тренировок.

Насыщенность спортивных действий сильными чувствами, их эмоциональная увлекательность – это одно из важнейших условий положительного влияния спорта на личность человека. Но эмоциональные переживания в спорте, как и все другие эмоции, могут быть сценическими и астеническими и оказывать, как положительное, так и отрицательное влияние на органические процессы и поведение человека.

Среди большого разнообразия эмоций, проявляющихся в процессе спортивной деятельности можно отметить следующие.

1. Эмоциональные переживания, связанные со значительными изменениями, наступающими в жизнедеятельности организма в процессе спортивных занятий. Повышенная мышечная активность, составляющая характерную и необходимую особенность спортивных занятий, если они протекают нормально, всегда сопровождается образным состоянием эйфории (повышенной оживленности действий, речи и т. п.), сценическими чувствами бодрости и жизнерадостности. В случаях перетренировки та же мышечная активность вызывает астенические эмоции: упадок сил, неудовольствие и др.

2. Эмоциональные переживания, связанные с высоким уровнем совершенства в выполнении технически сложных, трудных и опасных физических упражнений. Эти эмоции отражают состояние повышенной общей работоспособности организма, переживание успеха в выполнении данного действия и вызванное этим сознание личного превосходства: приятно ощущать себя сильным, ловким, смелым, отважным, выносливым, уверенным в своих силах, способным выполнить трудное упражнение. Эти чувства соотносятся со способностью спортсмена направлять большие усилия воли на преодоление значительных трудностей, что является проявлением сильного характера, мерилом, с помощью которого и сам спортсмен, и окружающие оценивают его личные качества. Спортсмен вырастает не только в чужих глазах, но и в своих собственных, так как успешно решил сложную спортивную задачу, требовавшую больших волевых усилий.

И, наоборот, при неудачах при выполнении трудного упражнения или травмах, которыми иногда заканчиваются спортивные занятия, спортсмен испытывает астенические эмоциональные переживания, такие, как неуверенность, боязнь, заторможенность и пр. Переживаемые при выполнении опасных физических упражнений сценическое чувство успеха часто имеет в своей основе преодоление страха, вызванного выполнением спортивных действий в сложных и трудных условиях. У опытного спортсмена, в совершенстве владеющего спортивной техникой, сознание опасности и сопровождающее его чувство страха не дезорганизуют поведение, а, наоборот, вызывают прилив сил, направленных на преодоление опасности. В этих случаях у спортсмена возникает стремление еще и еще раз испытать своеобразное чувство риска, в котором элемент страха вызывает удовольствие, поскольку он сопровождается осознанием собственной силы и умений, способности преодолеть опасное препятствие.

3. Эмоциональные переживания, связанные с ходом спортивной борьбы. Эти эмоции всегда имеют очень напряженный характер, в них отражаются большие усилия, направленные на достижение победы или наилучшего результата. По своей интенсивности они намного

превышают те эмоциональные состояния, которые доступны человеку в его обычной повседневной деятельности. Нередко они получают своеобразное отражение в мимике эмоционального напряжения. В процессе спортивной борьбы при удачном выполнении ответственного приема (например, когда футбольный мяч забит в ворота противника), эмоциональное переживание успеха может достигнуть степени бурной радости. При неудачах нередко наступает чувство растерянности, упадка сил, неуверенности в себе.

Эмоциональные состояния во время спортивных состязаний часто характеризуются наличием сильного возбуждения, получившего название «спортивной злости» и имеющего огромное динамогенное значение. Во время этого состояния спортсмен ощущает в себе колоссальную силу, не чувствует усталости, все его психические процессы обострены, он проявляет способность к очень быстрым и сильным реакциям.

4. Эстетические эмоции. Чаще всего они бывают связаны с восприятием ритма движений, красоты их формы и других сторон, характеризующих совершенство выполнения физического упражнения.

5. Нравственные чувства, связанные с глубоким сознанием общественного значения своей спортивной деятельности (ответственность перед коллективом за свои успехи и неудачи в спортивном состоянии чувства гордости и т. п.). Они являются мощным стимулом мобилизации всех сил спортсмена на преодоление трудностей. Исход спортивной борьбы очень часто зависит от нравственных чувств и стремлений спортсмена. Этому помогает чувство ответственности перед коллективом. Спортсмен, обладающий этим чувством, никогда не откажется от борьбы за интересы своего коллектива, какой бы трудной эта борьба ни была.

Большое значение в формировании мотивации к занятиям спортом придается способностям тренера донести до спортсменов понимание того, что высокий смысл спортивной деятельности заключается в самосовершенствовании, самоутверждении собственного я, в победе не только соперников, но и собственных слабостей. Спортсмен должен глубоко осознать, что познание жизни и себя возможно только через преодоление сложностей: бороться, чтобы научиться преодолевать любые препятствия, уметь подвергать себя напряжениям, успешно переносить трудности и добиваться успеха – это все мощные мотивы к спортивной деятельности.

В безудержном стремлении к победе тренер должен научить спортсменов уважать мнение, желания и потребности коллег и окружающих их людей. Приобретение, в процессе тренировок, обширного спектра двигательных возможностей обеспечивает спортсмену более гарантированный (чем у не спортсменов) успех в других видах деятельности и в разных жизненных ситуациях. Это положение, при умелом преподнесении его спортсменам, будет служить достаточно сильным мотивом к занятиям спортом.

По нашему мнению, приобщение подростков к систематическим физкультурно-спортивным занятиям позволит открыть для них мир спорта, укрепит их здоровье. Положительные эмоции от таких занятий, чувство удовлетворения будет способствовать предупреждению развития у него девиантного поведения, уберечь от совершения правонарушений [1–2].

Библиографические ссылки

1. Дернер К., Плог У. Заблуждаться свойственно человеку. СПб. : ПНИИ им. В. М. Бехтерева, 1997.
2. Пилюян Р. А. Контроль за особенностью мотивации борцов // Спортивная борьба. 2001. № 9.

М. Д. Кудрявцев
Красноярский государственный торгово-экономический институт,
Россия, Красноярск

Л. Н. Яцковская
Сибирский государственный технологический университет,
Россия, Красноярск

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В РЕЖИМЕ ДНЯ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ

Рассмотрена научная разработка методологического и теоретического обоснования вопросов преподавания физической культуры, ставшая особенно актуальной как для науки, так и для будущей практики.

Ключевые слова: физическая культура, образовательный процесс, теория и практика преподавания.

Scientific development of the methodological and theoretical basis of the teaching of physical education is particularly relevant, important both for science and for future practice.

Keywords: physical education, educational process, theory and practice of teaching.

О массовом, практически всеобщем нездоровье людей, особенно детей и молодежи сегодня пишется и говорится много. О том, что здоровье школьников, а в итоге и студентов, год от года ухудшается, давно говорят видные ученые и специалисты в области медицины, гигиены, образования. Установлено, что одним из факторов, влияющих на здоровье современного молодого поколения, является перегруженный чрезмерными учебными занятиями режим дня в школе и вузе.

Современные исследования свидетельствуют о том, что поступление детей в школу – это переход от естественного для природы ребенка режима телесной активности и чувственно-моторной свободы к чуждому природе ребенка режиму, ограничивающему естественную двигательную активность. Такой режим длится изо дня в день на протяжении всего периода взросления, включая и активную студенческую жизнь. В итоге, все те формы хронических патологий, которые ныне определяют в России сверхзаболеваемость, берут свое начало в школе и имеют устойчивую тенденцию к продолжению в вузах.

Длительное сидение школьника за партой сопровождается большой статической нагрузкой на определенные группы мышц, застоем крови в органах малого таза и нижних конечностей. Низкий наклон над партой сдавливает внутренние органы, затрудняет работу сердца, ухудшает кровообращение и питание мозга. Только целенаправленные физические упражнения способны исправить и преодолеть такие неблагоприятные воздействия.

Здоровый образ жизни учащихся и студентов на основе здоровьесберегающих технологий должен стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения. основополагающие приоритеты для педагогики оздоровления должны быть следующие:

- здоровый ребенок – практически достижимая норма детского развития;
- оздоровление – не совокупность лечебно-профилактических мер, а форма развития психических и физиологических возможностей детей и студентов;
- индивидуальный дифференцированный подход – основное средство оздоровительно-развивающей работы с учащимися и студентами.

Целью здоровьесберегающих технологий является обеспечение школьникам и студентам возможности сохранения здоровья за период обучения в школе и вузе, формирование необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, использование полученных знаний в повседневной жизни.

Основным показателем, отличающим здоровьесберегающие технологии является экспресс-диагностика состояния учащихся и отслеживание основных параметров физического

развития организма в динамике (начало/конец учебного года), что позволяет сделать соответствующие выводы о состоянии здоровья учащихся.

Одним из эффективных средств оздоровления детей и студентов являются дыхательные упражнения. На занятиях физической культурой дыхательным упражнениям уделяется мало времени. Между тем, многие ученики и студенты не умеют правильно сочетать движения с дыханием. Поэтому школьников и студентов следует обучать различным типам дыхания: грудному, брюшному и смешанному (полному). Они должны свободно пользоваться тем или иным способом дыхания (в зависимости от положения тела) и подчинять своей воле ритм дыхательных движений.

Самое выгодное положение для вдоха, обеспечивающее максимальное расширение грудной клетки и лучшую вентиляцию легких, – стоя руки вниз и слегка назад или руки на пояс.

Нужно приучать занимающихся не только вдыхать, но и выдыхать через нос. Во время вдоха слизистые оболочки носа и носоглотки раздражаются продуктами выделения (углекислота), что способствует нормальной регуляции дыхательного акта. Хорошие средства для развития органов дыхания – ходьба, бег, лыжи, плавание. Во время занятий этими видами спорта вовлекаются в работу крупные мышечные группы, обеспечивается лучшая вентиляция легких, усиливается основной обмен.

Примерный перечень дыхательных упражнений. Вдох через нос, выдох через рот; вдох и выдох через нос; грудной и брюшной тип дыхания (в положении стоя, руки на пояс); смешанный тип дыхания (грудно-брюшной или полный) в положении стоя и лежа, дыхание при различных движениях рук (в стороны, вверх и др.); дыхание при полуприседаниях и приседаниях; дыхание при наклоне туловища вперед; дыхание во время ходьбы, руки на пояс, с различными вариантами: на 3 шага – вдох, на 3 – выдох; на 4 шага – вдох, на 4 – выдох; на 2 шага – вдох, на 2 – выдох; на 2 шага – вдох, а на 3 шага – выдох;

Дыхательные упражнения во время быстрой ходьбы. Тренажеры для мышц груди, спины и нижних конечностей могут быть рекомендованы только в упражнениях из положения лежа и с ограниченным весом. В этом случае можно использовать набор упражнений из комплекса для укрепления мышечного корсета спины и живота. При лечении сколиоза необходим дифференцированный подход и вариативность использования как программы в целом, так и содержания отдельных рекомендаций. Как показала практика, предложенные технологии, применяемые с лечебной и профилактической целью, негативных последствий не имеют.

Сколиоз и нарушение осанки являются наиболее распространенными заболеваниями опорно-двигательного аппарата у детей, подростков и студентов, поэтому эти заболевания относятся к числу сложных и актуальных проблем современной ортопедии. Сколиоз известен давно: это заболевание опорно-двигательного аппарата, сопровождающееся искривлением позвоночника во фронтальной плоскости с ротацией тел позвонков (скручивание их в процессе роста), которое приводит к нарушению функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Проблема детской реабилитации и социальной интеграции студентов средствами физической культуры решается крайне медленно. Основными причинами являются: отсутствие специализированных физкультурно-оздоровительных центров (клубов, школ); нехватка профессиональных кадров; отсутствие специализированной пропаганды; отсутствие мотивировки и потребности в физическом совершенствовании у самих школьников и студентов.

Решение этих задач является насущной проблемой в нашей стране.

В образовательных учреждениях количество учащихся и студентов с отклонением в состоянии здоровья с каждым годом растет. На занятиях по адаптивной физической культуре, главным является формирование нового осознание собственного «Я», понимание необходимости самовоспитания.

Для того чтобы строить педагогический процесс, необходимо знать состояние здоровья, физические, психические, личностные особенности занимающихся. Данная категория школьников и студентов чрезвычайно разнообразна по физиологическим особенностям (нарушение функции сердечно-сосудистой и дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, поражения зрения). Любая патология, может привести к инвалидности и сопровождаться малоподвижностью, которая в свою очередь приводит к гиподинамии, нарушению социальных связей и условий самореализации.

Практическая деятельность по адаптивной физической культуре заключается в реализации социально-педагогических проектов, учебных программ, инновационных концепций. Все концепции и программы нацелены на телесное, психическое, нравственное здоровье, повышение двигательной активности и работоспособности, превышение к систематическим занятиям физической культурой. Физкультурная деятельность является основным средством адаптивной физической культуры и включает физические упражнения как главный элемент двигательной активности, так как рассчитана на многостороннее влияние и позитивные изменения на всех уровнях жизнедеятельности школьника и студента: физическом, психическом, нравственном, духовном, эмоциональном, личностном. Физкультурная деятельность только тогда становится фактором истинно культурного развития, когда она со стороны самой личности рассматривается как значимая человеческая ценность. Эффективность воздействия физических упражнений на организм учащегося и студента определяется рядом факторов: особенностью упражнений, их новизной, эмоциональностью, величиной нагрузки, психологическим климатом на занятиях, техническом оснащении, гигиеной мест занятий.

На занятиях в образовательных учреждениях с учащимися и студентами, имеющими заболевания сердечно-сосудистой системы необходимо использовать как средство оздоровления в режиме дня детей и студентов современные средства, например, такие, как скандинавская ходьба.

Техника нордической ходьбы такая же, как и при лыжном беге. Движения совершаются по диагональному принципу: правая палка касается земли вместе с левой пяткой, и наоборот. Такая ходьба применяется в виде нескольких вариантов ходьбы с палками: быстрые тройные шаги, широкий шаг, параллельное движение палок и ног (левая нога с левой палкой, правая нога с правой палкой). Смена техники ходьбы позволяет избежать рутинности и быстрой усталости. Для ходьбы с палками подходит любая поверхность, главное, чтобы чувствовать себя комфортно. Важно подобрать палки нужной высоты. Используются следующая формула: $\text{рост в см} \times 0,68$, допускается расхождение в 5 см. Если, например, рост составляет 165 см, то палки необходимы высотой 110 см.

На занятиях по скандинавской ходьбе школьники и студенты получают удовлетворение в двигательной активности, эмоциональном насыщении, освоении основных видов движений при ходьбе, улучшении физического развития, осанки, мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости, улучшении координационных способностей.

© Кудрявцев М. Д., Яцковская Л. Н., 2012

О. В. Булгакова

Сибирский федеральный университет, Россия, Красноярск

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ФИТНЕС-ПРОГРАММ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТКАМИ

Рассмотрены преимущества использования функциональной тренировки для студенток как, одного из видов оздоровительной аэробики. Представлен теоретический материал подтверждающий, что функциональная тренировка, которая помогает приобрести или восстановить нервно-мышечную координацию, улучшить гибкость, силу и развить равновесие.

Ключевые слова: студентки, аэробика, функциональная тренировка, физические упражнения.

In article it is considered advantages of use of functional training to students as, one of types of improving aerobics. The theoretical material confirming is presented that functional training which helps to get or restore neuromuscular coordination to improve flexibility, force and to develop balance.

Keywords: students, aerobics, functional training, physical exercises.

Высшее учебное заведение, как правило, является последним звеном в образовании человека. Для многих людей это становится завершением физического воспитания. Снижение двигательной активности в сочетании с нарушением режима питания и неправильным образом жизни приводит к появлению избыточной массы тела, что приводит к различным заболеваниям. Реальный объем двигательной активности учащихся и студентов не обеспечивает полноценного развития и укрепления здоровья [2].

Для того чтобы заинтересовать студентов целенаправленно заниматься физической культурой, необходимо идти в ногу со временем. Нужно использовать современные направления физической культуры, применять новые методики ведения занятий и тогда студенты будут развиваться как современные личности.

Анализ научно-методической литературы касающейся применения оздоровительной аэробики в процессе физического воспитания студенток вузов показывает, что предпочтение отдается стандартным наиболее используемым методикам оздоровительной аэробики (степ-аэробика, силовая аэробика, йога и танцевальная аэробика). Наряду с этим последние годы появилась информация о применении функциональной тренировки при занятиях в фитнес-клубах.

Функциональная тренировка – это тренировка, которая помогает приобрести или восстановить нервно-мышечную координацию, улучшить гибкость, силу и развить равновесие.

Этот вид тренировки очень хорош тем что, в большинстве своем те, кто приходит на первый курс, имеют низкий, а в отдельных случаях и очень низкий уровень физического развития. Физическое развитие – показатель, который определяет как общую, так и силовую выносливость, гибкость, способность организма к эффективной адаптации и физическим нагрузкам. Для студенток с низким уровнем физического развития очень важно влиться в учебно-тренировочный процесс плавно, равномерно распределяя нагрузки на весь опорно-двигательный аппарат, включающий в себя как мышечную, так и костную систему.

Для начала занятий по этой программе не требуется предварительная физическая подготовка и какие-то специфические навыки. Они подходят для людей с низким уровнем физической подготовки. Это оптимальная методика для реабилитации организма после перенесенных болезней и травм, прекрасный вид тренировки для восстановления организма после долгого отсутствия или не достаточной двигательной активности.

Эта тренировка предполагает качественно иной подход, когда каждая мышца рассматривается как звено в цепи. Занятия построены по принципу постепенного включения в работу максимального количества мышечных групп и использования всех возможных направлений движений и степеней свободы. Оказывает комплексное воздействие на все системы организма.

На сегодняшний день функциональную тренировку рассматривают, как способ увеличить координацию, мышечную силу, выносливость и, в конечном счете, вывести организм на новый уровень функционирования, более приспособленный для повседневной жизни и занятий физической культурой. Эта тренировка воздействует на работу организма в целом, а не только на его отдельные части. Результатом является оптимальное и гармоничное функционирование развитие человека, что очень важно для современного студента.

Основными принципами и задачами функциональных тренировок является: тренировать основные функции каждой группы мышц, исправить мышечный дисбаланс, создать более функциональный организм, продуцировать функциональную силу и гибкость.

В отличие от традиционной силовой тренировки, философия функциональной тренировки базируется на воссоздании основных движений человеческого тела и нацелена на гармоничное развитие всей нашей биомеханической системы.

Основное отличие от силовых тренировок заключается в том что: используются фитболы, босу и медболы и др., использование внутренних способов стабилизации, трехмерное выполнение упражнений, высокий эмоциональный фон, построение функциональности без увеличения мышечной массы (см. таблицу).

	Силовая тренировка	Функциональная тренировка
11	Использование традиционных тренажеров	Работа с собственным весом тела, дополнительного оборудования или использование тяговых тренажеров
22	Использование внешних источников стабилизации	Использование внутренних источников стабилизации
33	Строго ограниченная плоскость движения	Трехмерное движение
44	Как правило, работа в «открытых цепочках»	Использование в основном «закрытых цепочек»
55	Изолированная работа, ограничивающая функциональные возможности (особенно нижняя часть тела)	Неизолированная работа, позволяющая не ограничивать функциональные возможности
66	Низкий эмоциональный фон	Высокий эмоциональный фон
77	Для увеличения мышечной массы	Для восстановления функциональности
88		Нахождение неправильного стереотипа движения и его исправление

Делаем вывод, что это многоцелевая методика тренировки, в которой соединяются упражнения на выработку силы, выносливости, а также гибкости с разными техниками, которые направлены на улучшение устойчивости, а также укрепления мышц и конечно релаксацию [4].

Проведенный анализ литературы позволяет сделать теоретические выводы: что так как большая часть студенток имеет низкий уровень физического развития то применение функциональной тренировки в процессе физической культуры будет иметь положительный результат. Студентки смогут плавно вработаться в учебный процесс, подготовиться к сдаче контрольных нормативов и вывести организм на новый уровень функционирования. А также сформируется желание и потребность к систематическим занятиям физической культурой, улучшится телосложение и уровень здоровья. Сформируются умения и навыки прикладного и спортивного характера [1; 3].

Библиографические ссылки

1. Крючек Е. С. Аэробика, содержание и методика проведения оздоровительных занятий. СПб., 1999.
2. Люлина Н. В., Захарова Л. В. Особенности методики занятий по аэробике с использованием упражнений спортивной направленности // Физическое воспитание студентов. 2011. № 6.
3. Примерная программа дисциплины «Физическая культура». М., 2000.
4. Сиднева Л. В., Алексеева Е. П. Учебное пособие по базовой аэробике. М., 1997.

© Булгакова О. В., 2012

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

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ «МАЛЫХ ФОРМ» ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНТОВ

Рассмотрено использование «малых форм» физической культуры в учебном процессе студентов, играющее существенную роль в оздоровлении, повышении работоспособности и благотворно влияющее на восстановление умственной способности и повышающее эмоциональный настрой, снимают статические нагрузки.

Ключевые слова: Работоспособность, деятельность, физкультурная пауза, физкультурные минутки, студенты.

The usage of “small forms” of physical culture in the learning process of students, which plays an essential role in improving, enhancing efficiency and beneficial effects on the reduction of mental capacity and increases emotionally mood, eliminates static load.

Keywords: performance, activity, athletic pause, minute physical training, students.

Переход от обучения в школе к обучению в колледжах и институтах сопровождается ломкой сложившегося стереотипа обучения, формированием новых форм в условиях повышенной эмоциональной и психической нагрузки.

С социальных позиций студенчество можно рассматривать как специфичную группу населения, которая имеет свои отличия в образе жизни, свои ценности, установки, эталоны поведения. Наибольшее число студентов учебных заведений относится к возрастной группе 16–25 лет. К этому возрасту, молодые люди имеют определенный статус здоровья, который уже сформировался за предыдущие годы, особенно за годы обучения в школе.

Проблемы гигиенического обучения студентов постоянно привлекают внимание психологов и педагогов, поскольку завершающийся процесс биологического и социального созревания человека, идущий параллельно с подготовкой к самостоятельной жизни в соответствии с избранной профессией, предъявляет особые требования к обучению и воспитанию студентов.

Вынужденная статическая поза во время занятий ведет к утомлению мышц, у студентов появляются признаки двигательного беспокойства, нарушается правильное положение тела, что приводит к нарушению осанки.

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

Под влиянием учебно-трудовой деятельности у студентов существует два уровня физиологического подъема работоспособности, которые отчетливо наблюдаются в течение дня.

Учебный день студента, как правило, начинается с учебных занятий – это первый физиологический подъем, затем следует отдых и самоподготовка – это второй физиологический подъем.

Учебные занятия, начинается не высокой продуктивности учебного труда. Его длительность минимум 10–20 мин, прежде чем работоспособность достигает оптимального уровня и наступает период сосредоточения и активного включения в занятия.

Второй период, оптимальной (устойчивой) работоспособности имеет продолжительность от 1,5 до 3 ч. Функциональное состояние студентов в это время характеризуется изменениями функций организма, адекватных к выполняемой учебной деятельности.

Третий период, полной компенсации, характеризуется появлением начальных признаков утомления, которые компенсируются волевым усилием и положительной мотивацией.

В четвертом периоде, наступает неустойчивая компенсация, нарастает утомление, наблюдаются колебания волевого усилия, а также колебания продуктивности учебной деятельности.

В пятом периоде, начинается прогрессивное снижение работоспособности, которая перед окончанием работы может смениться кратковременным ее повышением за счет мобилизации резервных сил организма (конечный порыв).

При дальнейшем продолжении работы в шестом периоде, происходит резкое уменьшение ее продуктивности. В результате снижения работоспособности и угасания рабочей доминанты.

Наличие второго подъема работоспособности после отдыха объясняется не только суточным ритмом, а главным образом психологической установкой на выполнение учебных заданий.

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.

В зависимости от особенностей содержания видов труда можно выделить следующие виды ФП:

- ФП в период лекционных занятий;
- ФП в период самостоятельных теоретических занятий;
- ФП в период практических и лабораторных занятий.

Все эти виды обусловлены конкретным содержанием труда и, в частности, следующими факторами:

- долей умственного или физического труда;
- динамикой работоспособности;
- характером и величиной физических и биохимических сдвигов;
- требованиями к уровню функционирования отдельных органов и систем организма, условиями труда.

Опыт проведения ФП в вузе говорит о целесообразности менять комплексы ФП и минуток через месяц.

При составлении комплексов физкультурных пауз и физкультминуток следует предусмотреть:

- постепенное увеличение сложности физических упражнений, составляющих комплексы;
- комплексы в целом;
- дозировки нагрузки в течении 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 микро группах продолжительность выполнения упражнений удлинится 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 (ФМ). Проведение ФМ в вузе рекомендуется после каждых 45–50 мин лекционных 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 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. Время начала физкультминутки определяет педагог, проводящий занятие.

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 [1]:

- 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.

Библиографические ссылки

1. Физическая культура : практ. пособие / Б. И. Загорский, И. П. Залетаев, Ю. П. Пузырь и др. 2-е изд., перераб. и доп. М. : Высш. шк., 1989.

© Шакиров А. Р., Морозова Е. Н., 2012

А. Г. Петров

Училище олимпийского резерва, Россия, Якутск

В. А. Кузьмин

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

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПО ПРИВЛЕЧЕНИЮ ЮНОШЕЙ И МОЛОДЕЖИ К ЗАНЯТИЯМ БОКСОМ

Рассмотрена проблема привлечения юношества и молодежи к активным занятиям спортом как одна из актуальных в современной системе подготовки квалифицированных спортсменов, а также привлечение школьников среднего и старшего возраста к активным и организованным формам занятий позволит решить эффективный спортивный отбор.

Ключевые слова: юношество и молодежь, бокс, формы организации, активные занятия, здоровая конкуренция, система подготовки квалифицированных боксеров, педагогический эксперимент, тестирование.

A problem of attraction of young men and youth to active playing sports one of essential in modern to system of preparation of the qualified sportsmen. Attraction of students of an average and advanced age to the active and organized forms of employment will allow to solve effective sports selection. Objective of our work is revealing productive forms of the organization of employment and the conditions providing regular employment by the young man and youth by boxing.

Keywords: young people and youth, boxing, forms of the organization, active employment, a healthy competition, system of preparation of the qualified boxers, pedagogical experiment, testing.

Бокс – один из массовых и любимых видов спорта среди различных категорий населения современной России. Вполне очевидно, что привлечение школьников среднего и старшего возраста к активным и организованным формам занятий позволит решить эффективный спортивный отбор, выявить перспективных юношей, оценить их индивидуальные двигательные и психофизиологические особенности, увлечь их тренировочно-соревновательным процессом, обуславливающим приобщение к активным занятиям боксом и саморазвитию.

Проблема привлечения юношей и молодежи к активным занятиям спортом одна из стержнеформирующих в современной системе подготовки высококвалифицированных спортсменов. Значительное количество юношей 14–16 лет находятся вне сферы влияния спортивной деятельности, что затрудняет выбор и поиск одаренных личностей, способных со временем защищать спортивную честь России.

Большое количество занимающихся боксом – одно из условий здоровой конкуренции за место в сборной команде города, республики. Также этот фактор инициирует поиск индивидуальных способов повышения спортивного мастерства, воспитания бойцовских качеств, формирования индивидуального стиля боксирования и поведения на ринге.

Целью нашей работы является выявление результативных форм организации занятий и условий, обеспечивающих привлечение юношей и молодежи к регулярным занятиям боксом.

Задачи:

- теоретическое обоснование целесообразности использования активных форм и педагогических условий вовлечения подростков в спортивную деятельность;
- экспериментальная проверка эффективности использования форм и условий.

Анализ научно- методической литературы свидетельствует о том, что бокс имеет одну из самых примечательных историй возникновения и развития как вида спорта. Основанный

на традициях кулачного боя, одного из наиболее мужественных видов состязаний, бокс был включен в программу Олимпийских игр еще в 688 г. до н. э.

Специфическим содержанием бокса служит оптимальное соотношение развития интеллектуальных, психофизических и двигательных-координационных качеств спортсменов, в том числе: необходимость прогнозирования действий противника, опережение его движений, развитие наблюдательности, внимания и восприятия, двигательной памяти, творческого мышления и других свойств личности, преодоление постоянно возникающих стрессовых ситуаций формирует ответственность за принятые решения, самостоятельность и целеустремленность.

Занятия боксом способствуют развитию мышечной силы, быстроты, выносливости, ловкости, точности, равновесия и других двигательных-координационных качеств. Известно, что выдающихся результатов в боксе достигают спортсмены разного роста, веса, телосложения и темперамента, что и делает бокс доступным и универсальным видом спорта. Однако сложившаяся практика спортивного отбора для занятий боксом не обеспечивает массового притока юношей и молодежи в секции, что требует коренного пересмотра по организации и деятельности тренерского состава по столь актуальному вопросу.

Авторами был проведен педагогический эксперимент для выявления перспективности предложенного ими подхода к решению проблемы привлечения данной возрастной группы к занятиям боксом. Суть эксперимента заключалась в том, что тренер А-в для комплектования групп начальной подготовки первого года обучения использовал традиционный метод: во время посещения школьных уроков физической культуры тренер отмечал наиболее активных учащихся среднего и старшего возраста и приглашал для занятий боксом. Данная группа в количестве 17 чел. стала контрольной (КГ).

В целях привлечения большего количества юношей и молодежи нами была апробирована такая активная форма как открытые уроки бокса для указанной возрастной группы. В ряде общеобразовательных школ города по договоренности с руководством на уроках физической культуры опытные тренеры провели показательные учебно-тренировочные бои с участием боксеров различной квалификации от третьего разряда до мастеров спорта.

Подобные выступления наглядно показали моделирование роста уровня подготовленности боксера от новичка до квалифицированного спортсмена. Единственное условие приема в секцию состояло в сочетании занятий боксом с успешной учебой в школе. Старшеклассникам с низкими показателями в учебе давался месяц для выправления положения.

После серии показательных уроков в ДЮСШ и секции пришли подростки и юноши, общим количеством превышающим число занимающихся ранее. Из этих юношей были взяты 17 чел. для участия в эксперименте, эта группа стала экспериментальной (ЭГ). Проведенное с целью определения исходного уровня физической подготовленности тестирование с использованием следующих контрольных упражнений: челночный бег (3×4) – секунд; прыжок в длину с места – сантиметров; подтягивание на перекладине – количество раз; бросок набивного мяча (вес 4 кг) – сантиметров; поднимание прямых ног из виса до касания перекладины – количество раз; не выявило существенных различий в показателях физической подготовленности в контрольной и экспериментальной группах ($p > 0,05$).

Контрольная группа занималась по программе, рекомендованной Федеральным Агентством по физической культуре и спорту РФ (2007 г.) для групп бокса, экспериментальная группа – по предложенной авторами методике. Большое количество занимающихся обусловило возможность использования активных массовых форм организации занятий избранным видом спорта. После проведения стартового тестирования занятия в течение двух месяцев проводились на свежем воздухе с применением средств, обеспечивающих адаптацию организма к мышечной нагрузке и постепенное увеличение показателей силы, быстроты, общей выносливости и специфичной для бокса разновидности ловкости, точности двигательных действий, устойчивости тела и др.

На каждом учебно-тренировочном занятии начинающие спортсмены знакомились с элементами бокса, что способствовало формированию устойчивого интереса к избранному

виду спорта. Особенностью проведения массовых занятий на открытом воздухе стало участие квалифицированных боксеров в качестве активных помощников тренера. Это позволило обеспечить:

- непрерывное педагогическое наблюдение с целью выявления отношения новичков к выполнению заданий;
- проведение медицинского и педагогического контроля за функциональным состоянием занимающихся;
- поддержание оптимальной плотности тренировки при усвоении технических приемов бокса.

Большое внимание уделялось формированию убеждения начинающих боксеров в успешности их спортивной деятельности при условии трудолюбия, дисциплинированности и целеустремленности. Достижение успеха в боксе рассматривается тренером как ведущий фактор повышения самооценки, самоуважения, чувства собственного достоинства и их положительного влияния на качество учебы в школе, поведения в классе, семье, на улице и формирования характера.

Спортивный педагог разъяснял юным боксерам, что спорт служит мощным средством самоутверждения и самовыражения, духовного и физического развития. В качестве модели построения индивидуального спортивного мастерства и саморазвития приводились биографии выдающихся советско-российских боксеров – чемпионов, победителей и призеров чемпионатов страны, Европы, мира и Олимпийских Игр.

По мере формирования спортивного коллектива боксеры-новички ощущали свою принадлежность к команде. Их учебными делами в школе тренеры интересовались на каждой тренировке, от классных руководителей узнавали об индивидуальных особенностях своих подопечных, их семьях, интересах ребят. С первых занятий начинающих спортсменов знакомили с кодексом чести боксера, правилами поведения на тренировке, приемами самоподготовки, методами выполнения индивидуальных, самостоятельных занятий. Содержание каждой тренировки отличалось включениями нового технического приема, способа выполнения атакующего или защитного действия, вариативностью применяемых физических упражнений, теоретическими сведениями из истории бокса, правил соревнований, определений, понятий и т. п.

Основными установками для тренеров являлось обеспечение удовлетворенности тренировочными занятиями; реализации индивидуального подхода; всестороннее изучение личности спортсмена; определение подростков, нуждающихся в дополнительном внимании, моральной поддержке и участии.

После окончания педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование для определения динамики увеличения показателей двигательных и координационных качеств исследуемых групп юных боксеров.

Материалы исследования показали, что уровень физической подготовленности возрос в обеих группах: контрольной и экспериментальной. Однако, в экспериментальной группе показатели были значительно выше. Так, в КГ, результат прыжка в длину с места улучшился на 7,1 %, в ЭГ, соответственно, на 16,3 %. Бросок набивного мяча весом 4 кг правой рукой в КГ увеличился на 6,8 %, левой рукой – на 5,7 %. В ЭГ, соответственно, правой рукой на 17,4 %, левой – 16,2 % ($p < 0,05$). Количество подтягиваний на перекладине в КГ возросло на 6,4 %, в ЭГ на 15,9 % ($p < 0,05$).

Таким образом, анализ полученных данных позволяет нам отметить значительное повышение показателей физической подготовленности в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой. Это положение служит важным фактором эффективности предлагаемого тренировочного процесса.

РАЗЛИЧНЫЕ АЭРОБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, ОКАЗЫВАЮЩЕЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ НА ФИГУРУ

Рассмотрена двигательная функция организма как одна из основных функций, обеспечивающих жизнь организма на Земле, что практически всегда предполагает интенсивную мышечную деятельность. Показано, что организм человека рассчитан на постоянное движение, именно поэтому движение рассматривается как основной признак жизни, стержень всей жизнедеятельности и поведения человека, формирующее начало в его развитии.

Ключевые слова: движение, мышечная деятельность, скакалка, танцы, уровень подготовленности, велотренажер, прогулки, плавание, калории, тонус мышц, физические упражнения, тренировка.

Motor function of the body – one of the main functions that support life on Earth, which almost always involves intense muscular activity. This is the only feature that provides an active human impact on the environment. The human body is designed for constant movement. That is why the movement is regarded as a basic feature of life as the core of all life and human behavior, as forming the beginning of its development.

Keywords: movement, muscle activity, jump rope, dance, fitness level, exercise bike, walking, swimming, calories, tone muscle, exercise, exercise.

Мышечная деятельность является врожденным фактором, важнейшим условием совершенствования двигательных функций. Двигательное развитие не происходит само собой с достижением определенного возраста. Двигательное развитие – это результат движений.

Рассмотрим некоторые виды двигательной деятельности, положительно влияющие на фигуру человека.

Упражнения со скакалкой. Для занятой женщины с ограниченными материальными средствами упражнения со скакалкой могут стать превосходными физическими упражнениями для сжигания калорий. Эти упражнения не отнимают много времени, не требуют материальных затрат и обеспечивают высокую эффективность занятий. Упражнения со скакалкой оказывают, в частности, следующее положительное воздействие на вашу фигуру:

– сжигают калории – очень много калорий. В этом плане эффективность упражнений со скакалкой примерно такая же, как у бега;

– улучшают вашу выносливость, координацию движений, чувство равновесия;

– укрепляют кости – это является важным положительным моментом, потому что помогает предотвратить появление остеопороза. Также повышается тонус мышц.

Начинающие. Прыжки на двух ногах в медленном темпе от 5 до 20 мин; следить за правильностью выполнения упражнений. Начинать с серии из пяти одноминутных прыжков, выполняя в перерывах другие физические упражнения.

Средний уровень подготовленности. Подскоки на двух ногах или комбинация подскоков на двух ногах и прыжков на одной ноге в течении 20–40 мин три или четыре раза в неделю.

Высокий уровень подготовленности. Чередовать трехминутные серии прыжков со скакалкой с трехминутными интервалами, во время которых выполнять другие физические упражнения. Довести общую продолжительность тренировки до 40–60 мин.

Упражнения со скакалкой также можно выполнять под музыку, что наиболее приятно и эффективно, к тому же доставит вам большое удовольствие и поднимет настроение.

Танцы. В связи с характерными движением, энергией, ритмом и назначением танцы имеют древние корни как одна из форм празднества. Хотя они могут рассматриваться как весьма энергичные физические упражнения. Наиболее близки к аэробным упражнениям многие народные танцы. Во время исполнения этих танцев частота сердечных сокращений может достигать 85 % от максимального значения.

Положительное воздействие на фигуру. Если заниматься танцами регулярно, то можно ожидать следующих результатов:

- будет повышаться тонус мышц нижней части тела и в особенности мышц в области таза, мышц бедер, ягодичных мышц, мышц брюшного пресса и мышц наружной поверхности бедра;

- вы укрепите все главные мышцы нижней части тела, включая двуглавую мышцу бедра, четырехглавую мышцу бедра и ягодичные мышцы;

- вы освободитесь от лишнего веса и улучшите состояние сердечно-сосудистой системы. Аэробным эффектом обладают такие танцы, как народные, джазовые, свинг, сальса, самба, полька, степ.

Танцы поднимают настроение, снимают стресс и вносят в жизнь элемент разнообразия.

Велотренажер. Полное отключение от всех забот является одним из самых приятных качеств физических упражнений на велотренажере.

Положительное воздействие на фигуру. Если регулярно тренироваться на велотренажере, то можно ожидать следующих результатов:

- вы будете сжигать по 5 калорий за каждую минуту упражнений;

- вы будете развивать и укреплять ягодичные мышцы, четырехглавую мышцу бедра (мышца передней поверхности бедра) и двуглавую мышцу бедра (мышца задней поверхности бедра);

- поскольку в процессе тренировок на велотренажере вы не будете испытывать нагрузку собственного веса, то сможете повысить тонус ягодичных мышц и мышц бедра, не давая нагрузку на суставы ног.

На велотренажере имеется несколько переменных параметров: скорость, продолжительность тренировки, нагрузка и сопротивление.

Начинающие. В течение 22 мин чередовать медленное вращение с низкой интенсивностью и кратковременное вращение с большей нагрузкой. Для этого медленно вращать педали с низкой нагрузкой в течение 5 мин, потом в течение 30 с вращать педали с более высокой нагрузкой и так до конца. В конце тренировки медленные вращения педалей, постепенно расслабляясь.

Средний уровень подготовленности. Работать в течение 10 мин с высокой нагрузкой, затем в течение 2 мин с низкой нагрузкой. Потом 8 мин с очень высокой нагрузкой, затем вновь в течение 2 мин работать с низкой нагрузкой. Общая продолжительность тренировки в таком режиме составит около 40 мин. В конце тренировки включить интервал с низкой нагрузкой, медленно уменьшая скорость вращения педалей.

Высокий уровень подготовленности. Продолжительность тренировки – 40 мин. В ступенчатом режиме повышать сопротивление, чтобы повысить интенсивность своей тренировки. Когда пройдет половина запланированного времени, начинать уменьшать сопротивление.

Пешие прогулки. Пешие прогулки могут обеспечить вам получение всех преимуществ, которые способны дать аэробные упражнения, но дают меньше нагрузки на колени, бедра и спину. Если вы будете много ходить, это может уменьшить риск сердечно-сосудистых заболеваний, понизить уровень холестерина в крови, снизить давление и повысить тонус мышц.

Положительное воздействие на фигуру. Если регулярно устраивать пешие прогулки, то можно ждать следующих результатов:

- вы будете сжигать больше калорий и терять больше жира на протяжении всего дня, потому что ходьба увеличивает обмен веществ;

- вы повысите тонус мышц брюшного пресса, мышц в области таза, мышц бедер и ягодичных мышц;

- вы будете нагружать все крупные мышцы: ягодичные мышцы, четырехглавую мышцу бедра, двуглавую мышцу бедра, мышцы спины, двуглавую мышцу плеча и трехглавую мышцу плеча.

Начинающие. Гулять в течение 2 недель 6 или 7 раз в неделю по 20 мин.

Средний уровень подготовленности. Гулять 6 или 7 раз в неделю по 25 мин. Увеличивать каждую неделю продолжительность прогулок на 10 % до тех пор, пока она не составит 40 мин.

Высокий уровень подготовленности. Гулять 6 или 7 раз в неделю, продолжая увеличивать продолжительность прогулок на 10 % каждую неделю до тех пор, пока она не составит 45–60 мин. Если вам не требуется сбрасывать лишний вес и вы гуляете для сохранения хорошей физической формы, достаточно тренироваться 3 раза в неделю по 20–30 мин.

Плавание. Немного найдется таких физических упражнений, которые доставляли бы столько радости и действовали успокаивающе, как плавание. Во время плавания вы не испытываете нагрузки в виде собственного веса, на ваши кости и суставы не действуют ударные нагрузки.

Положительное воздействие на фигуру. Если заниматься плаванием регулярно, то можно ожидать следующих результатов:

- вы будете сжигать столько же калорий, сколько во время бега, но без нагрузки на кости и суставы;

- вы повысите тонус мышц брюшного пресса и мышц в области таза;

- вы укрепите и повысите тонус мышц ног. В качестве дополнительного положительного воздействия вы укрепите также мышцы груди и мышцы плеч.

Начинающие. В течение 1–2 мес. 3 раза в неделю проплывать дистанцию, равную 100–300 м. Попробуйте плыть без остановок в течение 10 мин. Если будете плавать в ластах, то количество сжигаемых калорий возрастет.

Средний уровень подготовленности. В течение 2 мес. не менее 3 раз в неделю проплывать без остановок по 350–550 м за 15 мин.

Высокий уровень подготовленности. По 3 раза в неделю проплывать по 600–800 м без остановок. Используйте различные стили плавания. Продолжительность тренировки должна составлять примерно 30 мин.

Рассмотрев некоторые виды двигательной деятельности, мы видим как в той или иной степени они влияют на фигуру человека и на организм в целом. Физические упражнения оказывают существенное влияние на формирование скелета. Повышаются обменные процессы, в частности обмен кальция, содержание которого определяет прочность костей. Выполняя комплексы физических упражнений на определенные группы мышц, можно производить коррекцию фигуры [1].

Библиографическая ссылка

1. Практическая энциклопедия. Фитнес для современной женщины / пер. с англ. М. : Эксмо, 2004.

© Лапыгина О. В., 2012

М. Д. Кудрявцев
Красноярский государственный торгово-экономический институт,
Россия, Красноярск

Е. А. Михалева
Средняя общеобразовательная школа № 14, Россия, Красноярск

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Выполнение младшими школьниками домашних заданий с использованием тетрадей по физической культуре ведет к повышению уровня физической подготовленности, помогает поддерживать высокий уровень мотивации, формировать положительную мотивацию к самостоятельным занятиям физической культурой, развивает их творческие способности и пропагандирует ценности здорового образа жизни.

Ключевые слова: физическая культура, образовательный процесс, теория и практика преподавания.

Implementation of younger students with homework notebooks for physical culture leads to increased levels of physical fitness, helps maintain a high level of motivation, positive self-motivation for physical training, develop their creative abilities, values, healthy lifestyles.

Keywords: physical education, educational environment, theory and practice of teaching.

Физическая культура тесно связана с двигательной активностью, которая является важной биологической потребностью, поскольку без работы мышц не может функционировать ни одна из систем организма. Недостаток двигательной активности – одна из наиболее распространенных причин истощения адаптационных ресурсов организма школьников. Пребывание на уроках, приготовление домашних заданий, чтение книг, занятия у компьютера, отдых у телевизоров, нахождение в транспорте – все эти формы времяпрепровождения проходят в статическом состоянии. Синдром гиподинамии является одной из причин многих недугов как взрослых людей, так и подростков. Одним из условий рациональной организации обучения является обеспечение оптимального двигательного режима, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств, поддержанию работоспособности во время всего учебного дня, недели, года (табл. 1).

Таблица 1

Суточный режим двигательной активности школьников

Виды физкультурной деятельности	Время, мин
Утренняя гигиеническая гимнастика	10–15
Дорога в школу и из школы домой	30
Гимнастика до занятий в школе	5
Физ. минутки на уроках и при выполнении домашних заданий дома и в группах продленного дня	15–20
Подвижные перемены и динамические паузы	30–40
Прогулка после школы, игры на игровых площадках	60–180
Занятия в спортивных секциях, урок физической культуры, самостоятельные занятия (выполнение домашних заданий по физической культуре), занятия в группах здоровья ЛФК (спец. мед. группа)	60–90
Прогулка перед сном (с родителями)	30
Работа по дому, занятия по интересам (рисование, шитье и другое)	90
Всего	330–500

Младший школьный возраст – это период, когда у ребенка особенно выражена потребность в двигательной активности. Помочь школьникам правильно организовать свой распорядок дня, заинтересовать их в выполнении всевозможных форм физкультурной деятельности – одна из главных задач учителя физической культуры. На уроках физической культуры совместно с учениками был разработан режим двигательной активности, в котором было определено место всем возможным формам физкультурных занятий.

С помощью анкетирования было выяснено, что большинство школьников (87 %) понимали необходимость соблюдения двигательного режима и при выполнении тестовых упражнений, направленных на выявление уровня физической подготовленности, отмечали преимущество ребят, активно занимающихся физической культурой и спортом. Вместе с тем, сами занимали пассивную позицию по отношению к некоторым видам двигательной активности, особенно к самостоятельным занятиям. Чтобы занятия физическими упражнениями прочно вошли в жизнь каждого ученика в рамках освоения общеобразовательной области «Физическая культура» в нашей школе учащимся предлагается такая форма самостоятельной работы, как ведение тетрадей по физической культуре. Создание мотивации у школьников к ведению здорового образа жизни требует постоянной систематической работы с применением дифференцированного подхода к каждому ученику. Со второго по четвертый класс ученики работали с тетрадями самостоятельно. Обязательное правило для ведения тетрадей – это то, что на первой странице оформляется таблица «Я умею»; «Мои достижения», где дети схематично должны отмечать тестовые упражнения и их выполнение в сентябре, январе, мае. Домашние задания составлялись для учащихся как индивидуально. При этом учитывались конкретные отставания в выполнении тестовых упражнений или в овладении техникой какого – либо упражнения (эти упражнения учитель оформляет вместе с учеником), так же и для всего класса. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики проходило под наблюдением членов семьи (они нередко и сами подключались к их выполнению). В домашние задания также включались общеразвивающие упражнения, формирующие правильную осанку, подводящие и подготовительные упражнения для бега, метания и др. (эти упражнения оформляли сами ученики). Все упражнения даются для выполнения дома только после освоения их на уроках.

Ученикам 2–4 классов за выполнение утренней гимнастики старшие члены семьи ставят отметки. За выполнение семи раз комплексов упражнений ученикам ставится одна отметка в журнал, а в тетрадях наклеивается, как дети называют «физкультурник» – наклейка смайлика в виде схемы какого-либо упражнения.

Если первоклассникам родители оценок не ставят, то сами первоклассники оценивают выполнение комплексов упражнений своими родителями и даже часто бабушками, написав «маме – 5, бабушке – 5 и т. д.». В конце месяца подводятся итоги выполнения зарядки. Ученик, выполнивший зарядку большее число раз, получает вымпел. Ребята, не бросившие выполнять утреннюю гимнастику, получают вымпел в виде наклейки в тетради. Такая работа с тетрадями в виде игры, это процесс саморазвития учащихся, дающий большой положительный эффект. Этот важный раздел работы содействует морально-волевому совершенствованию детей, воспитывает не только интерес, но и потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями. В тетрадях детям разрешается выполнять рисунки, записывать (или придумать) небольшие четверостишья на физкультурную тему, что способствует их творческому развитию, отвлекает от пребывания у компьютеров и телевизоров (см. рис. 1–4).

Очень важно то, что ученики работают с тетрадями вместе со старшими членами семьи: мамами, папами, бабушками и др. Таким образом, ведется работа по форме сотрудничества «ученик – семья – педагог», которые являются субъектами деятельности по воспитанию положительного отношения к здоровью, а само воспитание – объектом данной деятельности. Практика показывает, что в тех семьях, где родители заинтересованы в том, чтобы их ребенок уделял занятиям физическими упражнениями больше времени в противовес занятиям, связанным с малой подвижностью, дети являются более успешными в физическом развитии, а, следовательно, более здоровыми.

Handwritten notes and drawings on lined paper. The left side features columns of Cyrillic letters (А, Б, В, Е, М) and numbers (1-5) arranged in a grid-like pattern. The right side contains a list of dates from 09.12 to 22.12, each followed by a name and a checkmark. In the center and right, there are several stick figures with smiling faces, some in various poses. A green-bordered box on the right contains the text "За активность на уроке!" (For activity in class!) and a drawing of a stick figure with arms raised.

Рис. 1

Handwritten notes on graph paper. The left side has a table with the title "НОЯБРЬ" (NOVEMBER) and columns numbered 1-9. Below the table is a drawing of a house with a chimney and a person. The right side has the title "На занятиях в школе" (In lessons in school) and contains several stick figures in various poses, some with numbers (1-10) next to them. At the bottom right, there is a drawing of a cat and some handwritten text.

Рис. 2



Рис. 3

№	Характеристики		
	Скорость	Сила	Длина
	155 см	140 см	155 см
	10 см	10 см	25 см
Сила действия	20 см	2.5 см	2.5 см
Дли 10 см	5 см		5 см
	35 см	35 см	40 см

Результат:

Скорость	1	2	3	4	5	6	7
Скорость	5	5	5	4	5	5	
Сила	4	4	4	4	4	4	

1.

2.

3.

Рис. 4

Влияние занятий физическими упражнениями на развитие физической подготовленности в 2011–2012 учебном году (примере двух первых классов) представлено в табл. 2.

Таблица 2

Физическая подготовленность школьников в 2011–2012 учебном году

Класс	Активно занимались физическими упражнениями с занесением результатов работы в тетради по физической культуре, %	Развитие физических качеств, %					
		Низкое		Среднее		Высокое	
		1 четверть	4 четверть	1 четверть	4 четверть	1 четверть	4 четверть
1а	44	30	22	70	78	0	0
1б	69	26	10	74	90	0	0

Движение – это жизнь. Главное богатство – здоровье, однако богатство не приходит само по себе. За него нужно бороться и заботиться о его сохранении. Формирование мировоззрения, определяющего здоровый образ жизни, должно стать основным направлением деятельности не только для школы, но и для семьи, что крайне важно для совместного воспитания полноценно здоровых детей.

Библиографические ссылки

1. Назарова Е. Н., Жиллов Ю. Д. Здоровый образ жизни и его составляющие. М. : Академия, 2007.
2. Цабыбин А. В. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. М. : Учитель, 2009.

© Кудрявцев М. Д., Михалева Е. А., 2012

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И РЕКРЕАЦИЯ

J. V. Andreeva

Rehabilitation and SPA-Center "Regsana", Lithuania, Klaipeda

O. V. Volkova

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

PSYCHO-PHYSIOLOGICAL STATE AND WAYS OF REHABILITATION OF THE SENIOR PRESCHOOL AGE OFTEN BEING ILL CHILDREN

The article describes psycho-physiological particularities of often being ill children category in the period of senior preschool age. Forms of the rehabilitation work are offered as well and they are directed on reduction of given category of children liability to often diseases.

Keywords: pre school age, often ill children, rehabilitation, disease.

Описаны психо-физиологические особенности категории часто болеющих детей старшего дошкольного возраста и предложены формы реабилитационной работы направленные на снижение подверженности детей данной категории частым респираторным заболеваниями.

Ключевые слова: старший дошкольный возраст, часто болеющие дети, реабилитация, болезнь.

In spite of big amount of sport and sanitary actions, designed by traditional medicine, the problem of help, development and education of somatic sick children remains actual.

In security system of health full-grown and childhood the problem of often being ill children remains important not only with physician-social, but also with economic standpoint. The volume of often being ill children among baby population accounts the biggest part at the age of 3–4 years. Except this, modern studies show that often being ill children category shares from 25 to 56.9 % of all diseases at preschool age. The researchers confirm that often diseases are a factor of the risk to chronic pathology in teenage period and adult life (in 2 times more often cases of anemia, in 5 once more often heart diseases, about 60 % – an allergic manifestations).

During the last years there has appeared the tendency to the diseases during more young age. The total amount of the diseases among children, including the preschool age, constantly grows. The volume of children with functional frustration and chronic disease is also increasing. In particular, on territory of Russia children of the first group of health (the absence of functional and morphological deflections) form whole only 16.2 %, the second group (functional and

morphological deflections with reduced receptivity of the organism) – 82.2 %, the third group of health (the chronic diseases in stage of the compensations) form 1.6 % of children. Accordingly, group of often being ill children is the most extensive in modern society.

It is accepted to consider that often being ill children – a phenomenon of specific age. This group is formed mainly by children of the preschool age, which are ill the different flue diseases more than four once a year. However studies show that sharp flue diseases to viral infections not the only reason for often diseases. The baby infections, sinusitis and cause of the chronic diseases in phase of the intensification only enter in the number of the reasons.

In study of N. G. Veseloe is specified that in Russian medicine often being ill are considered:

- children before 1 if cases of flue diseases – 4 and more per annum;
- children from 1 before 3 years – 6 and more ORZ per annum;
- children from 3 before 5 years – 5 and more ORZ per annum;
- children of 5 years – 4 and more ORZ per annum.

Quite often, the child is ill not only often, but also long (more than 10–14 days).

When we use the term “often being ill child”, we mean not diagnosis, since practicing physician deals with clinical sound child, who is seasonally been ill by reason of temporary deflections in defensive system of the organism and has no temporary organic breaches in them.

D. N. Isaev characterizes the general condition of such children by manifestations, which possible mark as before neurotically (the breaches in dreams, teaks, pathological habits, groundless weeping), vegetal (the dizziness, headaches, breaches of the rhythm of the heartbeat, shortness of breath, swoons, the repeated stomachache, skin diseases, belch by air), somatic (the thirst, retching after meal, obesity and so on).

In structure of the chronic diseases this group of children, on studies of N. G. Veseloe, the most significant are: otolaryngology diseases (from 32 to 87.3 %), organ of the digestion (from 20 before 25 %), supporting-motor device (from 18.3 before 28.7 %) and disease of the nervous system (the neurosis – 23 %, asthenia syndrome – 16.4 %, small brain dysfunction – 9.8 %, neurotic reactions – 6.5 %). The total amount of disease in all age group on sex is higher in groups of boys.

The experience of medical practice allows to make the conclusion about absence of rack result in treatment of such children, since, passing course of the treatment, they soon fall ill once again and have to address again to their therapist physician. Accordingly, life of given categories of children is limited around families, they lose the full-fledged contact with peer that prevents their psychic development.

V. V. Nickolaeva and G. A. Arina confirm that special social situation of the development create for sick child two types of the restrictions: a) restriction motion; b) restriction to cognitive activity. However it is well-known that motor activity is an important form of self-definition of child, as well as the most strong factor of his development. Besides, change in cognitive activity of somatic sick child and insufficiency of the contact with peer change the social situation of the development greatly.

Different from situations of the development of sound child, special objective social situation of the development of often being ill child, which exists in case of existing disease, subjectively is revalued by child and forms the subjective component of the general picture of the somatic disease – an internal picture of disease. The internal picture of disease is a main complex secondary psychological on its nature, symptoms of the disease, and its origin, first of all, is connected with social factor of the life and education of child.

The study and close examination of subjective sides of diseases are an efficient way, which enables to value the internal world sick child objectively and mark the ways of correctional-developing activity with him.

Special, qualitatively other nature of the development to personalities often being ill child is conditioned as well as his personal particularity, which are closely connected with nature of the relations child with parent, his subjective knowledge and attitude to health, rather than only objective gravity of the disease. All this defines the original behavior of a child in situations of disease, which is possible to characterize as adaptive.

The data of psychological literature is pointing to differences of often being ill children from their sound peer on some individually-psychological features. So, they can be characterized by such features as characteristic expressed alarm, timidity, insecurity in itself, quick tiredness, dependency from opinion of surrounding (first of all from opinion of mother). The bad general state, restriction of the motion, heavy and long treatment brings development of emotional anxiety, breach in the dreams, high alarm, depression and regression. All this reflects the social situation of the development, forming in condition disease. The main consequence to this situation is a change to directivities of the personalities, in system of self esteem, in installation on activity.

In parallel with identical and even several up rated realized self confidence often being ill children can have negative emotional self relation. In this case the comparison with mother often exists, revealing in self destruction, impute to itself negative emotion, such, as grief (the sadness), anger (fury) and feeling of the blame.

It is interesting that with standpoint of the subjective picture of disease, for often being ill children have such characteristic as bi – polar attitude to it. So, of majority children understands that disease disturbs them: it is impossible to visit friends and relatives, to go outdoors, it is necessary to take treatment, take the medicine, sometimes it is even possible to get into hospital. But on subconscious level disease is more attractive for them, than health: “disease” most often is linked with red, yellow or violet color, but “health” – with black more often or gray. The disease is even “profitable” for child since it gives him possibility to approach to full-grown, get certain emotional support in the manner of cares and attention. The biggest amount of often being ill children suppose that during disease they will get attention and care of them.

If to speak of behavior the somatic sick child of senior preschool age, that it changes, often becomes “difficult” for surrounding adult. And though disease, in most cases, it does not stop the psychic development of a child, it distorts, burdens and slows its move. The situation of disease, being heavy psychic trauma, can not only actuate its compensational potential of the psyche, but also can destruct upon it.

There are specific particularities of the interpersonal interaction and activity of often being ill child. Here we can name the pertain insufficiency of the circle of the contact for sick child, objective dependency from adult (the parents, teacher), longing to get the help from them.

Exactly at preschool age one of the solving factor, defining lifestyle child, shaping the basis of his personalities, are an example of the nearest adult and particularly parents. Obviously that position of child to correct (sound) lifestyle and his attitude to disease – health defines and bolts the position of the parents. However studies show that parents more prone or exaggerate the condition of a child in situation of disease, or ignore change, occurring in organism and psyche of child. It is also possible to note low efficiency of applicable ways on introduction in lifestyle of the adult people of the firm identical beliefs about value and observance of sound lifestyle. Though it is in the know that personal example of the parents on shaping sound lifestyle is straightly connected with development of the active life position of child.

To the group of social factors, influencing upon development of often somatic diseases pertain the alcoholism, drug addiction and smoking by the parents, as well as usage on the way in crèche-kindergarten and back the public transport.

Besides, there are the studies, which show that in the group of often being ill children basically we can include children, whose parents have a more high social position and level of education.

The important social factor, disposing to often somatic diseases, is a fact of the attending by a child baby preschool institution, which, in turn, is accompanied by such provoking stress factor as long parting with parent and home; the hit in unacquainted, new on organizations and structure subject-spatial ambience; the long contact with strangers, teachers and personnel.

There are also biological reasons for often somatic diseases, among them we can find out genetic predisposition.

So we see that the problem of somatic ill children of pre-school age becomes more and more actual nowadays. The psychological and medical help in this case should be closely connected.

The correctional work should spread not only on the group of children itself and be done by psychologists and physiotherapists but touch all people around a child and all spheres of his life.

The basic concepts of chest physiotherapy (CPT) in pediatric patients are identical to those in adults; this applies to the objectives of this therapeutic approach as well as to the mechanical principles applied for the clearance of abundant intrabronchial secretions from the airways. The objectives of CPT are to prevent or reduce the mechanical consequences of obstructing secretions, such as hyperinflation, atelectasis, misdistribution of ventilation, ventilation/perfusion mismatch and increased work of breathing. Another therapeutic concept focuses on removing infective material, inflammatory mediators, and proteolysis and oxidative activity from the airways and in doing so reduces or even prevents host-mediated inflammatory tissue damage. CPT might be seen as the therapeutic application of mechanical interventions based on respiratory physiology. As far as these mechanical approaches to airway clearance are concerned, CPT in pediatric patients and CPT in adult patients share a spectrum of basic principles, for example the upstream migration of compression waves that occurs with an ongoing forced expiration, gas/liquid pumping effected by the rhythmical distension and compression of the airways, and elevation of the lung volume to bring air behind obstructing secretions. The basic difference between CPT for pediatric and for adult patients lies in the techniques by which these mechanical principles are effected.

In contrast to the adult, the pediatric patient presents a spectrum of age-specific physiological differences which are continuously changing during growth and development. Generally, these physiological differences are most striking in the premature and newborn baby, but are also present in infancy although the situation gradually changes into the adult standard during preschool and school ages. Disease-inflicted changes interfere with this growth and development, thus further modifying structure and function. To add further complexity, there is a changing psychological basis to the therapist patient interaction throughout childhood, and a voluntary cooperation with therapeutic techniques will generally not be possible before the end of the preschool period. It follows that CPT for mucus clearance in pediatrics must take a physiological and developmental approach that differs substantially from the methodology routinely applied in adults.

Physiotherapy should be applied right after the first illness days. Physiotherapy aims and tasks are dependant of operating conditions. During bed regimen, main physical therapy aims are:

- compensate breathing insufficiency;
- to decrease an amount of dwelled secret in lungs;
- to normalize child emotional conditions;
- to activate child vital power.

Physiotherapist should use gymnastic exercises in a slow rate from light weighted positions. Those exercises are lengthening and thinning out breathing. During bed regimen therapeutic breathing exercises should be used, without resistance and forcing (without explosive inhale and exhale), static (during those exercises only main breathing muscles are under workload – diaphragm and m. intercostals ext.) and dynamic (during those exercises back and chest muscles power are improving). During I and II breathing insufficiency, if child can combine breathing with an exercise, it would be very effective to prescribe breathing exercises. It could be useful to perform lower extremities and chest massage. They are performed from such starting positions.

1. Seating, hands behind the head and rose up (its better lower lungs sections ventilation).
2. Seating, hands lay down on the hip (its better anterior lungs sections ventilation).
3. Lying on the back (its better anterior lungs sections ventilation)
4. Lying on the side (then lower ribs movements are restricted).
5. Lying with the flexed legs (easier diaphragm breathing).
6. Seated.
7. Changing all those positions.

To improve lungs blood circulation, to decrease stasis, different exercises are recommended which are prescribed during ward regimen, and also exercises for upper extremities thus chest. During Ward regimen physical therapy aims are:

- to improve physiotherapy procedures effect.
- to improve breathing;

- to improve infiltrate emission from lungs tissue;
- cardiac function normalization;
- to recover and to improve walking skills;
- to adapt child body to a higher intensity workload according ward regiment.

During this illness period it's very important to use easy exercises for all muscle groups and from all starting positions (laying, standing, sitting), middle intensity games. Thus breathing exercises are also prescribed, in this stage is possible to include breathing exercises with resistance, exercises for upper extremity, chest muscles exercises, and drainage exercises, exercises stimulating pathological secret extraction. During energetic exercises performance breathing rhythm is always more frequent and hyperventilation signs can noticed. It can affect child health in negative way. Starting position has a huge impact to performed exercises. According to ward regiment, workload intensity is average, physiotherapist can use – short walking, active games, for the school age children individual independent tasks could be organized.

**Examples of the exercises for 4-7 years old children,
during ward regiment prescription [5]**

Practice part	Aim	Content	Time, min	Methodological notes
Introduction	Pay attention to exercising, preparation to a higher intensity workload	Different Types of Walking, warm up exercises, starting position – standing, and easy games	3–5	–
Main	To regain a normal rhythm of breathing, to improve internal breathing and to improve it efficiency. To improve lymph and blood circulation within lungs	Static and dynamic breathing exercises. Drainage starting positions (from on all fours and lying on the side), gymnastic exercises for upper extremities, chest muscles	12–15	Pay attention to a coordination of breathing with during exercising performing movements.
Final	Workload decrease	Walking with a gradually temp decrease. Exercises for attention, coordination. Low intensity games (“eatable not eatable”). Relax exercises	3–4	–

Physiotherapy during easy regimen (dismissed from the hospital).

Aims of this period are:

- complete external breathing recovery and normalization;
- breathing efficiency amplification. Physical capacity and movement skills recovery;
- child physical capacity and motor activity recovery.

To successfully come true those aim, during those periods, physiotherapist can prescribe generic exercise for all muscle groups and from all starting positions. In this term is possible to use sport games moderate and high intensity mobility games. From a special exercises groups breathing, relaxation, drainage exercises can be used. Exercises intensity is moderate and intensive. High intensity can be reached by extending exercise performance time, increasing workload and resistance! Starting positions to perform a task are used such to impede breathing by lying on the stomach, reclined on hands. It's possible to use an exercises complex taken from adults program. As example.

1. Head and neck position correction with a ball. To seat on the chair, with a straight backrest. Between back and backrest a small tennis ball is putted. By repeating this exercise the it possible to achieve the improvement of lumbar lordosis, child has a better breathing skill through the nose, his shoulder which is pathologically raised up during the illness are pulled down in a normal position, breathing becomes more rhythmic and rare.

2. Blow through the closed lips, it improves breathing capacity and helps to prevent extra alveolar collapse. Patricianly ill children are doing it spontaneously. By mean time child is getting used to perform this exercise.

3. The pressure with hands. For a comfortably lying or seating child, physiotherapist gently with his palms a pressing upper and lower chest segment. During 30–120 s. Thoracic muscles are relaxing, and breathing becomes more rhythmic and slower and deeper in a natural way.

4. Rotation. For the half lying child physiotherapist pus his hand on child's hip, and the other hand goes to his shoulder. During inhale, physiotherapist by holding the hip and pushing the shoulder is rotating a trunk "backwards", by exhale – "forwards". It improves thoracic muscle mobility and breathing becomes deeper.

5. Percussion. Physiotherapist slightly with his palm fingers together performing chest percussion in a place of atelectasis and secret accumulation place. In this case the pathological secret removed more quicker.

6. Springing. For the supine lying child physiotherapist is putting his hands on the lower part of the child chest and during inspiration the resists to expand of the chest moment. When the physiotherapist felt pressure he suddenly removes his hands. By this moment is possible to recover collapsed lungs sections, and the secret removes in a better way.

7. Diaphragm breathing. Physiotherapist is putting his hand in epigastria section when the child is standing or sitting and breathing normally. When the child is making an attempts to exhale physiotherapist hand for a stomach. Inhale should be full according to capacity with closed lips through the nose. By this exercise is possible to recover diaphragm, the intercostals are also trained. It's very important to monitor the jaw size, to guarantee adequate ventilation.

Those methods are very helpful especially for those children who have a strongly affected breathing muscle and there function is regulated with a nerve apart. Thus during exercising and during rest period it important to teach child not to be tensed, to relax his shoulder griddle muscle, to control thoracic kenosis and compensative lumbar lordosis. Time –frame for exercising for the school age child – 35–40 min; under school age – 25–35 min. After the dismissing from the hospital children are usually sent to sanatorium rehabilitation. If the child is not going to sanatorium, usually his is getting his rehab program in a polyclinic. Child is attending physiotherapy program not less then twice in a week and always correcting his program with individual tasks at home [1–4; 6–16].

References

1. Принципы организации и система оздоровления часто болеющих детей в условиях детских дошкольных учреждений / Н. Г. Веселое, Е. Ю. Кузнецова, Г. К. Ермакова [и др.]. Л., 1990.
2. Исаев Д. Н. Принципы оценки психического развития. Психодиагностика и коррекция детей с нарушениями и отклонениями развития / под общ. ред. В. М. Астаповой, Ю. В. Микадзе. СПб., 2001.
3. Исаев Д. Н. Психология больного ребенка. СПб., 1993.
4. Детские болезни / Л. А. Исаева, Л. К. Баженова, В. И. Карташова [и др.] ; под ред. Л. А. Исаевой. М. : Медицина, 1987.
5. Лечебная физкультура в реабилитации больных с заболеваниями легких / А. Н. Кокосов [и др.]. М. : Медицина, 2001.
6. Николаева В. В. Влияние хронической болезни на психику. М., 1987.
7. Kriščiūnas A. Reabilitacija. Kaunas, 1999.
8. Jankauskas J. Gydomoji Kūno Kultūra. Vilnius, 1999.
9. Paukštis J. Gydomoji Kūno Kultūra Sergant Vidaus Ligomis. Vilnius, 1998.
10. Справочник по детской лечебной физкультуре. М. : Медицина, 1993.
11. Sergančiųjū Lėtinėmis Nespecifinėmis Plaučių Ligomis Funkcinės Būklės Nustatymas ir Kineziterapija / A. Andziulis, A. Kriščiūnas, A. Volčeskas, I. Rimdeikienė. Kaunas : Spindulys, 1999.

12. Chest Physiotherapy in Acute Bronchiolitis / M. S. C. Webb, J. A. Martin, P. H. T. Carlidge et al. // Archives of Disease in Childhood. 1985. Vol. 6. P. 1078–1079.
13. Oberwaldner B. Physiotherapy for Airway Clearance in Paediatrics // Eur. Respir. J. 2000 Vol. 15. P. 196–204.
14. Zach M. S., Oberwaldner B. Chest Physiotherapy // L. Taussig, L. Landau. Textbook of Pediatric Respiratory Medicine. St. Louis : Mosby Inc., 1999. P. 299–311.
15. Zach M. S., Oberwaldner B. Chest Physiotherapy – the Mechanical Approach to Antiinfective Therapy in Cystic Fibrosis // Infection. 1987. Vol. 5. P. 381–384.
16. Physiotherapy Techniques // Physiotherapy for Respiratory and Cardiac Problems / B. A. Webber, J. A. Pryor, D. D. Bethune et al. Edinburgh : Churchill Livingstone, 1998. P. 137–209.

© Andreeva J. V., Volkova O. V., 2012

А. С. Волосова

Институт физической культуры, спорта и здоровья имени И. С. Ярыгина
Красноярского государственного педагогического
университета имени В. П. Астафьева, Россия, Красноярск

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ПРИМЕНЕНИЯ ЛЕЧЕБНОГО ПЛАВАНИЯ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, БОЛЬНЫХ СКОЛИОЗОМ

Рассмотрена проблема сколиоза детей младшего среднего возраста и благоприятного влияния оздоровительного плавания на формирование мышечного корсета и увеличение жизненной емкости легких. Разработана методика занятий по лечебной физической культуре и лечебному плаванию, эффективно способствующая развитию функционального состояния основных групп мышц.

Ключевые слова: плавание, сколиоз, мышечный корсет, жизненная емкость легких.

In article the problem of a scoliosis of children of younger middle age and beneficial effect of improving swimming on formation of a muscular corset and increase in vital capacity of lungs is described. The developed technique of employment on medical physical culture and medical swimming can effectively promote development of a functional condition of the basic groups of muscles.

Keywords: swimming, a scoliosis, a muscular corset, vital capacity of lungs.

На сегодняшний день в нашей стране уделяется огромное внимание здоровью человека, особенно подрастающего поколения. Значительные успехи в области физического воспитания и детского спорта. И все же при массовых обследованиях выявляется немало учащихся с нарушением осанки и развитием сколиотической болезни. Поэтому, проблема здоровья детей, особенно школьного возраста, стала предметом профессионального интереса широкого круга специалистов, работающих в области медицины, психологии, педагогики и других социальных наук.

В медицине существует такое определение этого заболевания: сколиоз – это заболевание опорно-двигательного аппарата характеризующийся искривлением позвоночника во фронтальной плоскости с торсией позвоночников (скручивание их в процессе роста). Вместе с позвоночником деформируются грудная клетка и изменение мышц самого позвоночника, межреберных мышц и мышц туловища.

Деформация грудной клетки влечет нарушение в легких: уменьшается жизненная емкость легких и снижается обогащение тканей кислородом.

В нашей стране имеются специализированные физкультурно-спортивные организации, осуществляющие комплексное лечение сколиоза. Основой комплексного лечения больных является режим разгрузки позвоночника. Вторая составляющая часть лечения сколиоза – создание «мышечного корсета» – осуществляется с помощью лечебной физкультуры и лечебного плавания.

Физические упражнения, лечебная гимнастика и плавание, как составные части воспитательно-образовательного процесса, призваны содействовать укреплению, сохранению и развитию здоровья ребенка, способного к социально-психологической адаптации в дальнейшей жизни. Они способствуют проведению более тщательной коррекции в развитии двигательных умений и навыков каждого ребенка, а значит укреплению его здоровья.

Увеличение числа детей и подростков, имеющих нарушения осанки, остается одной из главных проблем в здоровье детей на сегодняшний день, поэтому эта тема не теряет своей актуальности.

Целью нашей работы является определить влияния специально организованных занятий физическими упражнениями на уровень развития отдельных мышечных групп формирующих мышечный корсет у детей с заболеваниями сколиозом.

Мы предполагаем, что специально организованные занятия лечебного плавания позволят повысить тонус мышечной системы ребенка, формирующего мышечный корсет.

Задачами нашего исследования являются:

- 1) анализ научно методической литературы;
- 2) определение уровня физического развития детей, посещающих занятия лечебного плавания;
- 3) разработка методики использования лечебного плавания у детей младшего школьного возраста больных сколиозом;
- 4) проверка эффективности разработанной методики развития мышечных групп, формирующих мышечный корсет у детей младшего школьного возраста.

Объектом исследования является педагогический процесс направленный на формирование мышечного корсета у детей младшего школьного возраста.

Предметом исследования являются особенности методики использования лечебного плавания у детей с заболеванием сколиоза.

Для решения поставленных задач в работе были использованы следующие методы:

- психолого-педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- педагогическое наблюдение;
- математическая статистика.

Данное исследование проводилось в 2009–2010 учебном году, в г. Красноярске во Дворце водного спорта. В исследовании в качестве испытуемых принимали участие три возрастные группы, мальчики и девочки 10, 11 и 12 лет.

В начале учебного года были проведены контрольные измерения детей с заболеванием сколиоза, которые соответствовали низкому уровню развития по классификации Б. В. Сермеева.

В конце учебного года, в трех возрастных группах, были проведены повторные контрольные измерения изучаемых параметров:

- силу мышц сгибателей и разгибателей туловища;
- скоростно-силовых способностей детей;
- жизненную емкость легких

Для развития мышечной системы ребенка, формирующих мышечный корсет, была разработана методика лечебного плавания, которая включала в себя 3 этапа подготовки детей:

На 1 этапе лечебное плавание носило оздоровительный и подготовительный характер. Его задачами являлись:

- адаптация в водной среде, преодоление ее боязни;
- приобретение умения держаться на воде;

- выполнение выдоха в воду, постановка дыхания;
- выполнение гребковых движений руками и ногами отдельно и в согласовании;
- сочетание дыхания с плавательными движениями;
- обучение скольжению.

Одновременно с проведением оздоровительного этапа лечебного плавания следует проводить занятия лечебной гимнастикой на суше для формирования правильной осанки, мышечного корсета, овладения техникой подготовительных упражнений для освоения элементов способов плавания («сухое плавание»).

На 2 этапе проходило освоение техники плавания способом брасс, кроль с работой ног, брасс на спине.

На 3 этапе изучали позы коррекции.

На заключительном этапе использовали плавание в полной координации брасом, плавание в позах коррекции и плавание с отягощением.

Специальные упражнения подбирались с учетом деформации во фронтальной и сагиттальной плоскостях:

- при плоской спине используется способ брасс по элементам и в координации и не рекомендуется плавание на спине;
- при кифотической деформации преимущественно следует плавать на спине способом брасс и кроль ногами;
- при выраженном лордозе поясничного отдела позвоночника при плавании любым способом под живот следует подложить плавательную доску.

Объем физической нагрузки на уроке регламентировался деятельностью темпом плавания, техникой плавательных движений. С целью эмоциональной разгрузки использовались игры на воде.

В результате анализа данных полученных в ходе эксперимента было обнаружено, что уровень развития силы мышц разгибателей туловища у мальчиков 10 лет составил 59,5 кг, что на 18,9 % выше показателя развития школьников данного возраста. У детей 11 лет данный показатель равен 83,1 кг, что на 28,4 % больше уровня развития школьников данного возраста.

А у 12 летних 75,2 кг, что на 18 % больше чем средний уровень развития детей данного возраста. У девочек данный показатель равнялся: 10 лет – 48,3 кг, что на 10 % больше среднего; 11 лет – 64,3 кг, что на 10,4 % выше среднего; 12 лет – 68,1 кг, что на 8,6 % выше среднего.

Показатели силы сгибателей мышц в экспериментальной группе были выше у мальчиков: 10 лет – на 4,5 %, 11 лет – на 3,6 %, 12 лет – на 12,7 %; у девочек: 10 лет – на 35,5 %, 11 лет – на 42,8 %, 12 лет – на 44,0 % по сравнению со средними показателями развития здоровых детей данного возраста.

Способность детей экспериментальной группы осуществлять скоростно – силовую работу так же у мальчиков и девочек были выше средних показателей здоровых детей.

Сравнительный анализ результатов жизненной емкости легких показал достоверное увеличение объема легких у детей экспериментальной группы. У мальчиков на 491 мл, у девочек на 440 мл.

Результаты исследования позволили сделать следующие выводы.

1. Анализ научно-методической литературы показал необходимость поиска новых методических подходов в развитии функционального состояния основных мышечных групп детей, имеющих нарушение опорно-двигательного аппарата.

2. Для определения физического развития детей с заболеванием сколиозом необходимо иметь конкретные данные об уровне развития основных групп мышц, формирующих осанку и мышечный корсет ребенка.

В настоящее время эти важные компоненты развития основных мышечных групп не учитываются врачами при определении эффективности лечения и профилактики сколиоза у детей.

3. Под влиянием целенаправленной системы занятий физическими упражнениями, используемой на занятиях лечебным плаванием происходит:

- увеличение показателей силы мышц сгибателей и разгибателей туловища до уровня средних величин здоровых детей;

- значительное улучшение способности к работе скоростно-силового характера;
- выраженное, достоверное увеличение жизненной емкости легких.

4. Разработанная методика проведения занятий по ЛФК и лечебному плаванию может эффективно способствовать развитию функционального состояния основных групп мышц формирующего мышечный корсет ребенка, и повысить уровень развития мышечных групп детей, до уровня средних показателей здоровых детей.

Библиографический ссылки

1. Аухадеев Э. И., Галеев С. С. Уроки физического воспитания в специальной и подготовительной медицинских группах. М. : Высш. шк., 2000.
2. Ашмарин В. Т. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М. : Физкультура и спорт, 1985.
3. Бородич А. А. Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков. М. : Просвещение, 1998.
4. Булков Н. Ж. Плавание. М. : Физкультура и спорт, 1999.
5. Бунак В. В. Методика антропологических исследований. М. : Медиз, 1978.
6. Бернштейн Н. А. Общая биомеханика. Основы учения о движениях человека. М. : ВЦСПС, 1993.
7. Борисенко В. Ф. Учитесь плавать брасом. М. : Физкультура и спорт, 2002.
8. Волков В. М. Тренеру о подростке. М. : Физкультура и спорт, 1988.
9. Дисмуратов М. Д., Епифанов В. А. Восстановительное лечение больных с заболеваниями и повреждениями опорно-двигательного аппарата. Ташкент : Медицина, 1991.
10. Донской Д. Д. Законы движений в спорте. М. : Физкультура и спорт, 1995.
11. Дьячков В. М. Объективные критерии оценки высшего технического мастерства в спорте // Теория и практика физической культуры. 2000. № 4.
12. Галезо Н. В. Курс общей возрастной и педагогической психологии. М. : Просвещение, 1982.
13. Епифанов В. А., Машков В. Н. ЛФК : справ. М. : Медицина, 1987.
14. Зимкин Н. В. Физиология человека. 4-е изд. М. : Физкультура и спорт, 1999.
- 15 Кардамонова Н. Н. Плавание: лечение и спорт. Ростов-н/Д., 2001.

© Волосова А. С., 2012

А. М. Дмитриева, А. В. Кабачкова
Национальный исследовательский Томский
государственный университет, Россия, Томск

ЗНАЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

Представлены данные по оценке уровня здоровья женщин старшей возрастной группы, занимающихся оздоровительной физической культурой. Реализованы комплексы упражнений с акцентом на развитие подвижности в суставах и дыхательные упражнения. Проведен анализ показателей работы сердечно-сосудистой системы на занятиях различной направленности.

Ключевые слова: женщины, пожилой возраст, старческий возраст, функциональное состояние, суставная гимнастика, дыхательная гимнастика.

In article we present data according to level of health of women of advanced age which is going in for improving physical culture. Complexes of exercises with emphasis on mobility development in joints and respiratory exercises were realized. The analysis of indicators of work of cardiovascular system on occupations of a various orientation is carried out.

Keywords: women, advanced age, senile age, functional condition, articulate gymnastics, respiratory gymnastics.

Старение человека – естественный, закономерно наступающий физиологический процесс. Возрастные изменения происходят непрерывно, неравномерно и не одновременно. Наиболее существенные изменения возникают у людей после 50–60 лет и затрагивают они в первую очередь опорно-двигательный аппарат и кардиореспираторную систему. Показатели функционального состояния перечисленных систем имеют тенденцию снижаться с возрастом. Проблема формирования корректных методических подходов в реализации оздоровительной двигательной активности среди лиц старшей возрастной группы до сих пор остается актуальной.

Нами была проведена оценка состояния здоровья группы женщин ($N = 5$) в возрасте 65–75 лет (в среднем 69 лет), занимающихся оздоровительной физической культурой три раза в неделю. Полученные данные и расчетные индексы представлены в таблице.

**Измеряемые и вычисляемые показатели физического
и функционального состояния женщин ($M \pm \sigma$)**

Показатель	Выборочное значение	Нормативное значение
Вес, кг	$76,0 \pm 10,2$	–
Рост, см	$155,2 \pm 5,5$	–
Индекс массы тела, $\text{кг}/\text{м}^2$	31 ± 3	18–25
АД _с , мм рт. ст.	136 ± 17	–
АД _д , мм рт. ст.	79 ± 8	–
ЧСС, уд. /мин.	76 ± 11	69–89
ИФИ, усл. ед.	$3,37 \pm 0,14$	<2,10
Индекс Кердо, усл. ед.	Больше нуля у 3 чел., меньше нуля у 2 чел.	–
Сила правой кисти, кг	$21,2 \pm 6,3$	–
Сила левой кисти, кг	$18,4 \pm 3,8$	–
Силовой индекс, %	$27,5 \pm 6,0$	–
ЖЕЛ, мл	1620 ± 455	–
Жизненный индекс, мл/кг	$21,7 \pm 7,2$	–

Примечание. АД_с – систолическое артериальное давление; АД_д – диастолическое артериальное давление; ЧСС – частота сердечных сокращений; ИФИ – индекс функциональных изменений; ЖЕЛ – жизненная емкость легких.

При сравнении полученных данных с возрастными нормативными значениями, с индивидуальными должными значениями были получены следующие результаты:

– индекс массы тела в среднем выше должных величин (у 2 женщин отмечена избыточная масса тела, у 3 – ожирение 1 степени);

– систолическое артериальное давление практически у всех выше на 5–15 мм рт. ст. должных индивидуальных величин, у 1 женщины ниже на 20 мм рт. ст.;

– частота сердечных сокращение в пределах нормального диапазона данной возрастной группы;

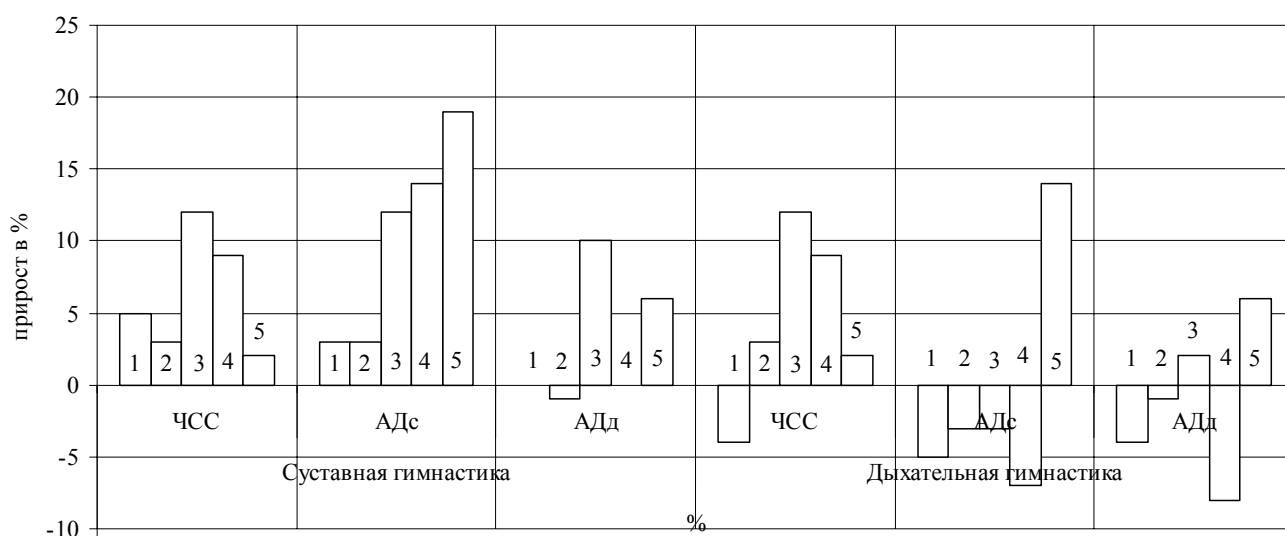
– значения индекса функциональных изменений свидетельствуют о наличии функционального напряжения у 1 женщины (3,17 усл. ед.) и о неудовлетворительной адаптации у большинства (3,21–4,30 усл. ед.);

– индекс Кердо отражает баланс симпатических и парасимпатических влияний, таким образом, в наблюдаемой группе у трех женщин отмечено преобладание активности симпатического отдела вегетативной нервной системы, у двух – парасимпатического отдела;

– кистевая сила и силовой индекс ниже должных значений;

– жизненная емкость легких и жизненный индекс ниже должных значений.

При построении занятий оздоровительной физической культурой с женщинами старше 65 лет были использованы физические упражнения суставной и дыхательной гимнастики. Для оценки влияния физической нагрузки на организм проводили измерение артериального давления и частоты сердечных сокращений до и после занятия, а также расчет максимальных значений пульса для коррекции величины нагрузки во время занятия. Результаты пульсометрии представлены на рисунке. Занятия оздоровительной физической культурой различной направленности вызывают неодинаковые изменения в степени увеличения или снижения измеряемых показателей.



Изменение величины частоты сердечных сокращений и артериального давления после занятий оздоровительной физической культурой различной направленности

Сложно переоценить значение физической культуры для людей пожилого возраста и старше. Основной задачей использования средств физической культуры становится оздоровительная. Это содействует долголетию, сохранению и восстановлению здоровья, задержке возрастных инволютивных процессов и т. д. Предварительные исследования в наблюдаемой группе показали, что важен не только сам факт наличия двигательной активности, но и ее направленности.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ СОТРУДНИКОВ СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВ РОССИИ СРЕДСТВАМИ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Проанализированы уровень здоровья сотрудников силовых ведомств России, структура наиболее часто встречающихся заболеваний, необходимая физическая реабилитация средствами ЛФК. Выявлены основные группы заболеваний, определены формы, средства и методы ЛФК в соответствии с особенностями данных заболеваний, возрастом и уровнем подготовленности занимающихся.

Ключевые слова: физическая подготовка, здоровье, лечебная физическая культура, сотрудники.

We analyzed the level of health of law enforcement agencies of Russia, the structure of the most common diseases, the necessary means of physical rehabilitation exercise therapy. The main group of diseases defined forms, means and methods of exercise therapy, according to the features of these diseases, age and level of preparedness of students.

Keywords: physical fitness, health, therapeutic physical culture, employees.

В наше время проблема сохранения здоровья является одной из важных задач нашей жизни. Негативное влияние на здоровье людей оказывают многие факторы: загрязнение атмосферы и окружающей среды, вредные привычки, нарушение сна, отдыха и питания, большое количество стрессовых ситуаций. Все эти факторы наносят непоправимый вред здоровью и оказывают разрушающее действие на все жизненно важные системы организма человека.

Известно, что уровень здоровья человека зависит от многих факторов: наследственных, социально-экономических, экологических, деятельности системы здравоохранения. Но, по данным ВОЗ он лишь на 10–15 % связан с последним фактором, на 15–20 % обусловлен генетическими факторами, на 25 % его определяют экологические условия и на 50–55 % – условия и образ жизни человека. Таким образом, очевидно, что первостепенная роль в сохранении и формировании здоровья все же принадлежит самому человеку, его образу жизни, его ценностям, установкам, степени гармонизации его внутреннего мира и отношений с окружением.

Проблема сохранения здоровья для сотрудников силовых ведомств России также остается актуальной. Тому свидетельствуют неутешительные цифры, приведенные в аналитическом обзоре деятельности военно-врачебных комиссий медико-санитарных частей по субъектам Российской Федерации. Так, количество лиц, признанных годными среди освидетельствованных сотрудников составила лишь 65,2 %. Остальные сотрудники были признаны негодными или ограничено годными по различным причинам.

На фоне того, что наиболее слабым звеном в системе служебно-боевой подготовки является огневая выучка и физическая подготовленность рядового и начальствующего состава [1] существует достаточно большая доля сотрудников правоохранительных органов, которая по состоянию здоровья не допущена к занятиям по физической подготовке. Данная категория сотрудников временно занимается лечебной физической культурой [2]. В тоже время, данные сотрудники не освобождаются от выполнения своих служебных обязанностей, выполнение которых со слабым здоровьем может быть менее эффективным.

Под лечебной физической культурой (ЛФК) понимается применение средств физической культуры к больному человеку с лечебно-профилактической целью для более быстрого и полноценного восстановления здоровья и трудоспособности и предупреждения последствий патологического процесса [3].

Проведение же занятий по физической подготовке без учета особенностей заболеваемости может нанести еще больший вред здоровью занимающихся.

Актуальность данной работы обусловлена недостатком учебно-методической литературы надлежащего качества, посвященной вопросам физической подготовки сотрудников силовых ведомств России отнесенных к группам ЛФК.

Список заболеваний, по которому сотрудники освобождаются от занятий по физической подготовке в полном объеме и зачисляются в группы ЛФК весьма обширный. Соответственно, в рамках занятия по физической подготовке уделять внимание каждому встречающемуся из заболеваний в отдельности достаточно проблематично.

В соответствии с вышесказанным мы на основе анализа литературных источников выявили наиболее часто встречающиеся заболевания и объединили их в группы (см. таблицу). Данные группы заболеваний отражены в таблице.

**Структура наиболее часто встречающихся заболеваний
у сотрудников силовых ведомств России (%) [4]**

Заболевания	Признаны ограниченно годными	Признаны годными с незначительными ограничениями	Признаны годными
Болезни системы кровообращения	61,8	46,9	6,6
Травмы, болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани	13,5	9,4	15,1
Болезни органов пищеварения	3,1	24,1	3,3
Болезни эндокринной системы, расстройства питания и нарушения обмена веществ	4,7	4,3	11,2
Болезни нервной системы	5,8	2,0	1,0
Прочие	11,1	13,3	20,2
Здоровые	–	–	42,6

Выявив основные группы заболеваний, были определены формы, средства и методы ЛФК, в соответствии с особенностями данных заболеваний, возрастом и уровнем подготовленности занимающихся.

При составлении программ тренировок следует избегать включения в них большого количества упражнений. Положительный эффект достигается только в результате регулярных занятий физическими упражнениями в соответствии с принципами физической подготовки.

С сотрудниками, занимающимися самостоятельно, инспекторы отделов кадров, инструкторы по физической подготовке и спорту, преподаватели кафедр физической подготовки образовательных учреждений периодически должны проводить консультации по содержанию и методике занятий.

В настоящее время, состояние здоровья сотрудников является одной из наиболее актуальных проблем организации деятельности правоохранительных органов, требующей дальнейшей теоретической разработки в сочетании с мониторингом результатов применения программ занятий с различными категориями сотрудников, включенных в группы ЛФК.

Поэтому разработка и внедрение в подразделения силовых ведомств России научно обоснованных методических рекомендаций позволит, в какой-то мере, решить главную задачу ЛФК – полноценное восстановление здоровья и содействие в восстановлении трудоспособности, что в свою очередь улучшит боевую готовность личного состава.

Библиографические ссылки

1. Амельчаков И. Совершенствование системы профессиональной подготовки, переподготовки и повышения квалификации // Профессионал. 2007. № 6. С. 39–41.
2. О внесении изменений и дополнений в Наставление по физической подготовке сотрудников органов внутренних дел, утвержденное приказом МВД России от 29.07.1996. № 412 : приказ МВД России от 15 мая 2001 г. № 510. М., 2001.
3. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура и массаж. М. : ГЭОТАР-МЕД, 2002.
4. Аналитический обзор деятельности военно-врачебных комиссий медико-санитарных частей органов внутренних дел по субъектам Российской Федерации за 2009 год. М. : УМСЗ ДТ МВД России, 2010.

© Дворкин В. М., 2012

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

А. Я. Ефремова
Украинская государственная академия железнодорожного транспорта,
Украина, Харьков

БИО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Рассмотрен смысл био-педагогического физического воспитания учащихся специальных образовательных групп – спортивного воспитания и самовоспитания личности студента, соматического, психического и нравственного здоровья, увеличения двигательной активности и работоспособности, общей, физической и координационной способностей, развития познавательных и творческих способностей, отказа от вредных привычек, привлечения к регулярным занятиям спортом, играми, двигательной рекреации.

Ключевые слова: био-педагогика, средних специальных учебных отрасли, функциональность заниматься, уровень физической подготовленности. физического воспитания, студентов, индивидуализацию образования, координация, физическая готовность.

Bio-pedagogical sense of physical training for students of special educational group – sports education and self-education of the person of the student, somatic, mental and moral health, increase of impellent activity and working capacity, the general, physical and coordination abilities, development of informative and creative abilities, refusal of bad habits, attraction to regular playing sports, games, an impellent recreation.

Ключевые слова: bio-pedagogica, special educational branch, functionality engaged, level of physical readiness. physical education, students, individualization of education, coordination, physical readiness.

Био-педагогический смысл физической культуры для студентов специальной учебной группы – физкультурное воспитание и самовоспитание личности студента, соматическое, психическое и нравственное здоровье, повышение двигательной активности и работоспособности,

общефизических и координационных способностей, развитие познавательных и творческих способностей, отказ от вредных привычек, привлечение к систематическим занятиям спортом, играми, двигательной рекреацией.

Одной из центральных проблем физического воспитания студентов специальной учебной группы является проблема повышения уровня общей двигательной активности таких студентов. Студенты данной группы в подавляющем большинстве страдают так называемой кинезофобией, т. е. боязнью движений. Для противодействия физкультурной пассивности студентов специальной учебной группы, необходимо отойти от жесткой регламентации занятий по физической культуре, особенно на 1 курсе обучения, и сочетать их с самостоятельными занятиями по заданиям. Подбор адекватных состоянию здоровья студентов форм и методов организации занятий физкультурой, предоставление им возможности выбора различных форм и методов организации самостоятельных занятий, где преподаватель выступает в качестве консультанта.

Программа дисциплины «Физическая культура» для студентов специальной учебной группы должна иметь структуру аналогичную структуре для студентов других учебных групп (основной и подготовительной), т. е. иметь две части: базовую и вариативную. Базовый компонент программы составляет основу общегосударственного стандарта по дисциплине «Физическая культура». Он включает в себя обязательные занятия физической культурой в рамках учебного расписания, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия вне учебного расписания, т. е. систему педагогических воздействий, направленную на решение образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. Вариативный компонент программы должен отражать специфические особенности работы с этим контингентом студентов, связанные с решением коррекционных, компенсаторных, профилактических, лечебно-восстановительных задач, которые учитывают особенности психофизического развития, состояния здоровья, сохраненных функций.

Медицинские и психологические предпосылки построения частных методик занятий физической культурой со студентами специальной учебной группы заключаются в необходимости знания состояния здоровья, физического развития, психологических особенностей личности студента, поскольку характеристика объекта педагогических воздействий является исходным условием любого процесса образования. Практическая деятельность преподавателя требует знания основного дефекта, его клинического проявления, качественного своеобразия, сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, медицинских показаний и противопоказаний к тем или иным видам физических упражнений. Эти сведения необходимы преподавателю для того, чтобы не навредить, выявить потенциальные личностные и функциональные возможности студента, а также контролировать оптимальный путь коррекции и развития. Реализация принципов дифференциации и индивидуализации при работе со студентами специальной медицинской группы осуществляется в объединении их в относительно однородные группы. Первичная дифференциализация происходит во время врачебно-физкультурного осмотра.

Сильным побудительным стимулом в создании хорошей мотивации к занятиям является стремление студентов к правильной, хорошей осанке, пропорциональному развитию скелетной мускулатуры. Занятия должны обеспечивать не только устранение функциональных нарушений, но и помогать студенту, приобрести необходимые для будущей профессии двигательные умения и навыки, чтобы обеспечить высокую трудоспособность молодого специалиста. Со студентами специальной учебной группы целесообразно придерживаться общепринятой структуры построения занятия. Специальные упражнения подбираются с учетом основного заболевания и включаются в основную часть занятия.

Содержание практических занятий по физической культуре со студентами специальной учебной группы должно быть различным с учетом времени их проведения в течение дня и соответствовать основным задачам, решаемым в каждой его части, а также программе физической культуры для высшей школы. Физические упражнения не должны быть трудными

для выполнения, но быть эмоционально окрашенными. Комбинация гимнастических и циклических упражнений должна быть доступна для выполнения.

Последовательность упражнений, включаемых в подготовительную часть занятия, заключается в преимущественном начальном участии мелких и средних мышечных групп, а затем постепенно включаются упражнения для всей большей мышечной массы. Наиболее «нагрузочные» упражнения связаны с участием в работе мышц спины, живота, ног. Характерным для этой части занятия является большое количество одновременных движений в нескольких суставах, доступных по координации. Упражнения с сочетанной работой мышц ног и плечевого пояса больше всего стимулируют обмен веществ и кровообращение, активизируют работу ЦНС.

Основная часть занятия должна быть насыщена более сложными и «нагрузочными» – специальными упражнениями, в выполнении которых участвуют многие мышечные группы, большая часть мышечной массы тела. Упражнения могут выполняться не только в положении стоя, но и во многих других – лежа, упорах и т. д. Сложные в координационном плане упражнения могут выполняться в различном темпе, медленном, среднем или быстром, исходя из конкретных физических возможностей занимающихся студентов. Включаются также упражнения со смещением центра тяжести тела – на равновесие, упражнения, корригирующие нарушения осанки студента.

Главной задачей основной части занятия является уже не столько воздействие на эмоционально-психическую сферу, сколько тренировка опорно-двигательного аппарата, кардиореспираторной системы при различных условиях энергообеспечения мышечной деятельности, развитие основных физических качеств – быстроты, силы и выносливости у студентов специальной учебной группы. Наиболее широко должны быть представлены упражнения, предназначенные для создания и укрепления мышечного «корсета» позвоночника, мышц спины, брюшного пресса, ягодичных мышц, мышц бедра и голени. Особенно целесообразно увеличить количество движений для тазобедренных суставов во всех направлениях, используя различные исходные положения – стоя, лежа, в упорах, висах, сидя и других. Упражнения с махом ног в различных направлениях, наклонах туловища, приседаниях, подскоках следует выполнять в сочетании с движениями рук в статике и динамике. Серии этих упражнений наиболее трудны для выполнения данному контингенту студентов. Необходимо помнить, что пиковые нагрузки на кардио-респираторную систему не должны быть продолжительными по времени и должны соответствовать уровню физической подготовленности студентов.

В третьей, заключительной части занятия выполняются упражнения с мячами – ловля, передачи, броски в цель, удары по мячу ногой или рукой, игровые упражнения с мячом, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения. Задачей заключительной части занятия является выведение организма студента из состояния повышенной двигательной деятельности и подготовка к последующей умственной деятельности. При выполнении упражнений в этой части занятия важно уделить внимание нормализации психоэмоциональной сферы студента, снять возникшее в ходе занятия утомление, улучшить способность к вниманию и концентрации, координации и ориентации двигательных действий студента.

Охрана и укрепление здоровья студенчества в основном определяется образом жизни. Повышенное внимание к нему проявляется на уровне общественного сознания, в сфере культуры, образования, воспитания. Образ жизни студенту нельзя навязать извне. Личность имеет реальную возможность выбора значимых для нее форм жизнедеятельности, типов поведения. Обладая определенной автономностью и ценностью, каждая личность формирует свой образ действий и мышления. Личность способна оказывать влияние на содержание и характер образа жизни группы, коллектива, в которых она находится.

Е. Е. Берко

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

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ СТУДЕНТОВ

Рассмотрены причины возникновения нарушения осанки и формирование правильной осанки с помощью физических упражнений.

Ключевые слова: осанка, позвоночник, опорно-двигательный аппарат, физические упражнения.

In article the reasons of emergence of violation of a bearing and formation of the correct bearing by means of physical exercises are considered.

Keywords: bearing, backbone, musculoskeletal device, physical exercises.

Неотъемлемой составной частью физической культуры является воспитание и формирование правильной осанки человека.

Согласно современным взглядам, осанка является интегральной характеристикой состояния организма и отражает результат комплексного воздействия на него факторов физической и социальной среды.

Актуальность данной темы несомненна, ведь здоровье подростков во многом зависит от постановки физической культуры в семье и в учебных заведениях. Необходимо добиваться, чтобы подростки испытывали потребность в физических упражнениях так же, как в ежедневном потреблении пищи.

От умения правильно держать свое тело зависит не только внешний вид людей, но и их здоровье. Нарушение осанки неблагоприятно сказывается на физическом развитии организма, особенно на функциях костно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. При нормальной осанке создаются благоприятные условия для работы внутренних органов.

Осанка – это привычная, произвольная поза человека в состоянии покоя и во время движения. Ее основой является позвоночник. Характер осанки зависит от изгибов позвоночника и грудной клетки, взаимного расположения головы, плечевого пояса, рук, туловища, таза и ног, от состояния мышц, связок, нервной системы, зрения и т. п.

У человека с правильной осанкой грудная клетка выступает вперед, плечи слегка отведены назад, живот подтянут, голова приподнята, колени выпрямлены, руки опущены. Он держится свободно, непринужденно, но и не расслабленно.

Человек с подавленным настроением опускает голову, подает плечи вперед, близорукий сутулится, здоровый счастливый человек держит голову прямо и гордо, плечи расправляет.

Согласно новой концепции, внутренней причиной возникновения нарушения осанки и сколиозов у подростков служит недостаточная устойчивость у них общего центра тяжести тела. Осанке же при этом отводится роль системы, обеспечивающей равновесие организма в пространстве.

При появлении дефектов осанки изменяется не только внешний вид человека (неуклюжая походка, асимметричное положение плечевого и тазового пояса), но и возникают серьезные отклонения от нормы. Так, изменение грудной клетки (куриная и плоская грудь), поясничного изгиба, выпячивание живота, укорочение грудных мышц и другие дефекты осанки затрудняют работу внутренних органов, отражаются на психическом и физическом развитии подростков, приводят к снижению их работоспособности. Своевременное выявление вредных привычек, порождающих неблагоприятные изменения, позволит предотвратить возникновение изменений в опорно-двигательном аппарате. Всестороннее физическое развитие предупреждает нарушение осанки.

Основную роль в формировании осанки играет равномерное развитие мышц и правильное распределение мышечной тяги. Обычно причиной нарушения осанки является слабое развитие мышц спины (которые не могут длительное время удерживать позвоночник в прямом положении) и живота. Поэтому в студенческом возрасте их развитию необходимо придавать большое значение. Студенты, у которых мышцы спины не подготовлены к длительному сидению за партой и за столом, из-за усталости меняют позу, находят наиболее удобное положение, которое постепенно закрепляется и переходит в привычное.

Нарушения осанки возникают также в результате отклонений в состоянии здоровья, вызванных различными инфекционными заболеваниями, развитием косоглазия и др. Студенты очень много времени проводят сидя, причем часто сидят неправильно: горбятся, низко склоняют голову, неровно держат плечи. Такая вредная привычка очень пагубно сказывается на осанке. Важной причиной, способствующей возникновению дефектов осанки студентов, является также нарушение режима питания, сна, недостаточное пребывание на свежем воздухе.

Чем раньше выявлены дефекты осанки и устранены причины, вызывающие отклонения (не соответствующая для занятий мебель, ношение груза в одной руке, нарушение режима питания, сна, отдыха и т. п.), тем легче их исправить.

Немалую роль в профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата у студентов может сыграть их валеологическое воспитание, т. е. научение тому, как следует ходить, свободно сидеть, лежать во время сна, чтобы избежать повреждений позвоночника и нарушения осанки. Можно посоветовать следующее.

1. Ходить нужно так, как ходят манекенщицы, приводя в движение мускулы спины, живота, бедер и ног, так будто ноги начинаются в середине туловища. Руки во время ходьбы ритмично двигаются от самого плеча, голова поднята высоко и гордо. Сама природа сделала ходьбу идеальным упражнением для всех мышц и суставов.

2. При сидении не следует класть ногу на ногу. Это сразу нарушает симметрию тела, вызывает боль в нижней части позвоночника, нарушает кровообращение в органах малого таза, что чревато их заболеванием и т. д. и т. п.

3. Спать нужно на жестком, плоском, но достаточно эластичном матрасе. Это дает возможность костям плеч и таза принимать свои собственные естественные изгибы. Небольшая и достаточно мягкая подушка для головы и шеи позволяет удерживать верхнюю часть позвоночника в совершенно прямом положении, чтобы дать возможность мускулам полностью расслабиться во время сна.

Усвоение указанных поз формирует у студентов, по определению медиков, стереотип правильной осанки, т. е. свободное соблюдение ее основных характеристик без всяких усилий со стороны внутренних контролирующих механизмов.

При этом в формировании стереотипа правильной осанки первичным оказывается овладение мышечно-суставным чувством, характерным для такой осанки. Это чувство становится эталоном нормы, на который можно равняться в процессе самоконтроля за своей осанкой. Известные зарубежные специалисты П. С. Брэгг и Р. Нордемар предлагают начинать формирование мышечно-суставного чувства правильной осанки с такого упражнения:

- встать спиной к стене, ноги слегка расставить, руки опустить;
 - затылок, плечи, икры и пятки заставить касаться стены;
 - прижаться к стене так, чтобы расстояние между стеной и поясницей было не больше толщины пальца;
 - подобрать живот, вытянуть немного шею вверх и приподнять слегка плечи;
 - проанализировать «чувства» всех частей тела, особенно мускулов спины и живота.
- Другими словами, спрограммировать свой позвоночный «компьютер» на положении нормальной осанки.

Выполнять это упражнение они рекомендуют как можно чаще в течение дня.

Выработка у студентов указанного чувства хорошо вписывается в систему популярных в профилактике многих заболеваний аутотренингов, построенных на возможности саморегулировать состояние разных физиологических функций и процессов.

И последнее, о чем следует помнить – это вопросы индивидуальной и массовой спортивно-оздоровительной работы с учащимися в условиях вуза.

Самым действенным средством профилактики и устранения недостатков в осанке служат физические упражнения. Упражнения лечебной гимнастики должны служить укреплению основных мышечных групп, поддерживающих позвоночник – мышц, выпрямляющих позвоночник, косых мышц живота, квадратные мышцы поясницы, подвздошно-поясничных мышц и др. Из числа упражнений, способствующих выработке правильной осанки, используются упражнения на равновесие, балансирование, с усилением зрительного контроля и др.

Одним из средств физической культуры является применение элементов спорта, например, плавание стилем «басс» после предварительного курса обучения или элементы волейбола, показанные студентам с компенсированным течением сколиоза.

Научными исследованиями НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков установлено, что формирование нормальной осанки у студентов возможно лишь при направленной системе обучения и организации благоприятных условий двигательного режима, включающей два занятия физкультуры в неделю; одно-два специальных занятия по формированию правильной осанки; ежедневный дневной сон.

Поскольку редкое образовательное учреждение может себе позволить организовать студентам дневной сон, то, очевидно, целесообразно в условиях вуза ориентироваться на профилактическое значение двух занятий физкультуры, дополненных одним-двумя специальными занятиями по формированию правильной осанки.

Итак, правильная осанка – это не только красота, но и здоровье внутренних органов. Поэтому самое лучшее, что можно сделать для своего здоровья, – это не допускать развития изменений позвоночника. За осанкой необходимо следить постоянно, правильно организовывать свое рабочее место, регулярно заниматься спортом, вести здоровый образ жизни. Сохранение или приобретение хорошей осанки требует времени и терпения, как и любая работа над собой. Важно следить за положением своего тела в пространстве, особенно при долгом сидении, время от времени давать себе отдых.

Основные правила хорошей осанки просты. Хорошая осанка немыслима без равномерно развитой мускулатуры. «Мышечный корсет» спасет даже того, кому не повезло с наследственностью, кому от родителей достались слабые соединительные ткани – предвестники плоскостопия, близорукости, сутулости. Нужно постоянно следить за тем, как мы сидим, стоим, пока держаться ровно не войдет в привычку.

© Берко Е. Е., 2012

Н. В. Швыгина

Российский государственный университет физической культуры,
спорта, молодежи и туризма, Россия, Москва

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ ВАРИКОЗНОМ РАСШИРЕНИИ ВЕН НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

Рассмотрена методика лечебной физической культуры при варикозном расширении вен нижних конечностей.

Ключевые слова: вены, клапаны, сосудистые нарушения, физическая культура, лечебная гимнастика.

In article the technique of medical physical culture is considered at varicose expansion of veins of the bottom extremities.

Keywords: veins, valves, vascular disorders, physical culture, medical gymnastics.

В профилактике и лечении сосудистых нарушений заметное место занимают средства и методы физической реабилитации. Они способствуют продвижению застойной венозной крови, улучшению трофических процессов в сосудистой стенке и ее укреплению. В различных методических рекомендациях излагаются краткие анатомо-физиологические особенности венозного кровообращения в нижних конечностях, этиология, патогенез и клиническая картина заболевания. Особое внимание уделено методикам ЛФК и лечебного массажа, а также и другим лечебно-восстановительным мероприятиям.

Краткие анатомо-физиологические особенности венозной системы нижних конечностей. Варикозное расширение вен (от *vazix* – узел) – одно из самых распространенных сосудистых заболеваний с хроническим течением. Варикозное расширение вен (ВРВ) наблюдается более чем у 50 % взрослых людей, преимущественно в возрасте 30–50 лет. Более 65 % из них – женщины. Заболевание чаще встречается в период наибольшей трудоспособности человека. В результате возникающих осложнений 20 % больных частично или полностью теряют трудоспособность.

Этиология и патогенез варикозного расширения вен. Варикозное расширение вен – дегенеративный процесс, приводящий к склеротическим изменениям стенок вен, недостаточности и клапанов; вены удлиняются, становятся извилистыми, в них образуются мешковидные выпячивания. Важнейшая роль в патогенезе варикозной болезни принадлежит нарушению функции так называемой «мышечно-венозной помпы» (или мышечного насоса, или «периферического сердца»). Механизм действия «мышечно-венозной помпы» весьма сложен и обусловлен сокращением мышц конечностей не только в процессе мышечной деятельности, но и в состоянии относительного мышечного покоя. При прогрессировании патологического состояния стенки вены и клапаны деформируются, фиброзное кольцо вокруг клапана растягивается и замыкательная функция клапана нарушается. Кровь просачивается между створками клапана (особенно в положении стоя) вниз, до следующего клапана, но уже с повышением давления и скапливается в дистальных отделах нижних конечностей (чаще в голени). Вены расширяются, набухают, образуются узлы, трофические язвы, замедляется венозный отток. Со временем гиперпластические процессы сменяются атрофически-склеротическими. Клапаны подвергаются склерозу и атрофии, превращаясь в едва заметные валикообразные утолщения иктимы. Болезнь переходит в фазу декомпенсации. ВРВ нижних конечностей чаще наблюдается и сильнее выражено у женщин, протекает более тяжело (с экземами и язвами). Причины – в особенностях тазового кровообращения у женщин, в тонкостенности вен, но главная – беременность и ее последствия.

Клиническая картина. Больные жалуются на тупые, ноющие боли в ногах (прежде всего в икроножных мышцах) при ходьбе и длительном стоянии, на быструю утомляемость ног, на ощущения тяжести, полноты в ногах; реже – на судороги, зуд. Над резко расширенными венами кожа истончается и может атрофироваться – тогда появляются язвы, порой долго мокнущие. Варикозное расширение вен не следует рассматривать как местный процесс, тем более, что его развитию способствует слабость сосудистой системы. При расширенных венах уменьшается приток крови к сердцу и увеличивается количество депонированной крови. На варикозное расширение вен следует смотреть как на заболевание, которое характеризуется венозной недостаточностью. При расширении вен на нижних конечностях отмечается пониженная работоспособность, быстрая утомляемость (особенно при статических нагрузках), общая слабость, гипотония и склонность к развитию недостаточности кровообращения. При варикозном расширении вен в результате значительных изменений в вене и окружающих ее тканях могут возникнуть различные отклонения: язвы, кровотечение, тромбофлебит.

Лечение. При ВРВ применяются консервативные методы лечения, оперативное лечение, а также лечение впрыскиванием в пораженные вены веществ, вызывающих заращение и просвета.

Консервативные методы лечения. К ним относятся: ношение эластичных бинтов и чулок, медикаментозная терапия, гирудотерапия, электролечение, диетотерапия, ЛФК, массаж и водные процедуры.

Операция заключается в максимально радикальном иссечении лишенных дееспособных клапанов стволов большой или малой подкожных вен, с иссечением всех варикозно пораженных вен, при этом устраняют сброс крови из глубоких вен в поверхностные путем перевязки или электрокоагуляции, инъекционная терапия и др.

Лечебная физическая культура. Одним из действенных воздействий на больных с ВРВ являются ЛФК и массаж.

Лечебная гимнастика показана в стадиях, как компенсации, так и декомпенсации венозного кровообращения.

Противопоказания к назначению ЛФК: острые тромбозы (тромбофлебиты) вен с местной и общей воспалительной реакцией.

Задачи ЛФК:

- улучшение периферического кровообращения – за счет ускорения венозного и лимфатического оттока;
- активизация сердечно-сосудистой деятельности – за счет вспомогательных факторов кровообращения;
- уменьшение дистрофических изменений в тканях пораженных конечностей;
- повышение работоспособности больного.

Движение является естественным и биологическим стимулятором всех физиологических процессов, ликвидирующих функциональные нарушения в различных системах организма. Комплекс лечебной гимнастики при варикозном расширении вен основан на применении упражнений, влияющих на экстракардиальные факторы кровообращения. К ним относятся мышечный насос нижних конечностей, перепад внутрибрюшного давления и присасывающее действие грудной клетки.

Лечебная физкультура при варикозном расширении вен улучшает венозный и лимфатический отток и нормализует артериальный приток, повышает физическую работоспособность, улучшает периферическое кровообращение в ногах, повышает тонус вен и эффективность «мышечных насосов». Благодаря лечебной физкультуре уменьшаются дистрофические изменения в тканях пораженной конечности.

Для усиления венозного оттока необходимы углубленное дыхание и упражнения для мышц брюшного пресса; противопоказаны упражнения со статическим напряжением, так как они провоцируют застой крови в венах.

Весьма благотворны для больных с ВРВ занятия плаванием, положение в воде разгружает нижние конечности. Кроме того, на сосуды действует давление воды, а более низкая ее температура оказывает тонизирующее влияние на сосуды и организм в целом.

К специальным упражнениям, полезным при варикозном расширении вен, относят: упражнения для нижних конечностей, выполняемые в положении лежа с горизонтальным и приподнятым положением ног, с большой амплитудой движений в тазобедренных и голеностопных суставах; дыхательные упражнения с акцентом на увеличение амплитуды движений диафрагмы; упражнения с сопротивлением для мышц голени и бедра (с использованием резиновых бинтов и лент); ходьба.

Занятия лечебной гимнастикой не должны вызывать болезненных ощущений и увеличения отечности ног. После занятия необходимо отдохнуть в положении лежа с приподнятыми ногами.

Лечебная гимнастика. В начальных стадиях (без выраженных варикозных узлов и особых жалоб) рекомендуется 3–4 раза в день ложиться на 10–15 мин, придав ногам приподнятое положение, после чего выполнять следующие упражнения.

Исходное положение – лежа на спине. Выполнить следующие действия.

1. Напрячь и расслабить мышцы бедер (при этом двигаются коленные чашечки). Дыхание произвольное, повторить 10–12 раз.
2. Диафрагмальное дыхание: на вдохе передняя брюшная стенка поднимается, на выдохе живот втягивается. 3–4 вдоха и выдоха. Темп медленный.
3. Медленно согнуть и разогнуть ноги в голеностопных суставах. Дыхание произвольное. Повторить 10–12 раз.

4. Медленно поднять руки через стороны вверх (вдох), опустить вниз (выдох). Повторить 10–15 раз.

5. Согнуть и разогнуть пальцы ног. Темп медленный. Дыхание произвольное. Повторить 10–15 раз.

6. Медленно поднять руки вперед и вверх (вдох), опустить вниз (выдох). Повторить 3–4 раза.

Ходьба: на носках; на пятках; с высоким подниманием колена; лыжным шагом, чередуя его с обычной ходьбой и расслаблением мышц одной и другой ноги. Продолжительности ходьбы – 5 мин.

При варикозном расширении вен используется специальная ходьба, которая характеризуется определенными техникой, положением тела, движениями рук и ног, ритмом, темпом. Она является наиболее естественным и физиологичным упражнением, которое повышает эффективность работы мышечных венозных «насосов» и тренирует их, укрепляет слабые вены.

Под влиянием «венозной» ходьбы вены ног значительно «разгружаются»: вены бедра – примерно на 15–20 %, а вены голени и стопы – на 60 %.

Выделяют следующие разновидности «венозной» ходьбы: медленная (разогревающая), скорость 2–3 км/ч, рекомендуется больным и здоровым людям, обувь и одежда – обычные; функциональная, скорость 3–6 км/ч, рекомендуется больным (с учетом возраста и состояния) и здоровым.

Перед «основной» ходьбой необходима разминка 3–5 мин медленной ходьбы и несколько общеразвивающих упражнений и упражнений на растягивание.

Чтобы составить оптимальную программу венозной ходьбы, проводят тест в ходьбе на 2 000 м. Это удобно сделать либо на стадионе (5 кругов по 400 м), либо на тропе, либо на «бегущей дорожке» в кабинете ЛФК медицинского учреждения, снабженной счетчиком метров. После прохождения дистанции 2000 м регистрируются время и пульс. В зависимости от результатов выбирается «легкая», «средняя» или «тяжелая» программа тренировок.

Профилактика варикозного расширения вен. В начальном периоде болезни важно соблюдать режим труда и отдыха. Не следует длительное время стоять и сидеть. Тем, кому приходится по характеру работы много сидеть, надо класть больную ногу на стул или специальную подставку, по возможности через каждые 1,5–2 ч вставать и 10–15 раз подниматься на носки, отрывая пятки от пола. Эти упражнения вызывают сокращение икроножных мышц, благодаря чему устраняется застой крови в венах.

Если есть возможность, полезно в течение дня полежать хотя бы 10–15 мин, обняв и приподняв ноги.

Утром и вечером в течение 5–10 мин рекомендуется сделать несколько упражнений: круговые движения стопами в голеностопных суставах, коленных и тазобедренных. В этот комплекс упражнений можно включить и «велосипед».

Большое профилактическое значение имеет и производственная гимнастика, особенно для людей, работа, которая связана с продолжительным состоянием стоянием или сидением.

Если расширены вены, женщинам ни в коем случае нельзя носить чулки с круглыми резинками, а мужчинам носки с подвязками, так как постоянное давление на вены препятствует нормальному оттоку крови и приводит к отеку стопы и голени.

Для предупреждения дальнейшего развития варикозного расширения вен но применяются эластичные чулки и бинты. Эластичные чулки, приносят пользу лишь в том случае, если они правильно подобраны. Чтобы определить их размер, надо утром, перед тем как вставать с постели, пока ноги еще не отечны, измерить окружность середины икры голени (самой широкой части голени), от полученной цифры отнять 4, затем разделить на 2. Например, окружность равна 36 см, от 36 отнимают 4, полученную цифру 32 делят на 2, получена цифра 16. По этой цифре в аптеке с помощью таблицы определяют необходимый размер чулка. В данном случае это будет № 11. Надевать эластичный чулок рекомендуется утром, не вставая с постели. Перед сном надо снимать, ногу вымыть теплой водой с мылом, а затем проделать упражнения (для стопы, суставов). К ношению чулка надо привыкнуть, и поэтому в первые дни его можно носить 2–3 ч. Если больной не испытывает неприятных ощущений (боль, давление), то он может носить чулки весь день.

Страдающим расширением вен рекомендуется иметь при себе стерильный бинт и перевязочный пакет. Если началось кровотечение, больной должен лечь и как можно выше поднять ногу. Кожу вокруг раны надо обмыть спиртом, водкой, одеколоном, смазать раствором йода. Затем на рану накладывают давящую повязку. Если под рукой нет перевязочного материала, можно использовать чистый носовой платок или полотенце [1–8].

Библиографические ссылки

1. Лечебная физическая культура : учебник / С. Н. Попов, Н. М. Валеев, Т. С. Гарасеева и др.; под ред. С. Н. Попова. М. : Академия, 2004.
2. Упражнения для ног при варикозном расширении вен [Электронный ресурс]. URL: <http://www.medeffect.ru/>.
3. Липатов В. А. Хроническая венозная недостаточность нижних конечностей [Электронный ресурс]. URL: <http://www.medlinks.ru/>.
4. Мозес В. Варикозное расширение вен [Электронный ресурс]. URL: <http://www.rus-medserv.com/>.
5. Кучанская А. Варикозное расширение вен. СПб. : Весь, 1999.
6. Захарова Л. С. Бегом и вплавь от варикоза // Здоровье. 1999. № 12. С. 46.
7. Сафонов Л. В. Некоторые аспекты нарушения венозного кровообращения у спортсменов Во время длительных авиаперелетов и переездов // Теория и практика физ. культуры. 2001. № 1. С. 17–20.
8. Флебология : руководство для врачей / В. С. Савельев, В. А. Гологорский, А. И. Кириенко и др.; под ред. В. С. Савельева. М. : Медицина, 2001.

© Швыгина Н. В., 2012

А. С. Образцова, А. А. Дубов
Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева Россия, Красноярск

СКАЗКА НА ТЕМУ «КТО Я?»

Приведен пример использования темы идентичности как актуальной при занятиях в специальной медицинской группе по дисциплине «Физическая культура».

Ключевые слова: идентичность, кто я, целостность, сказкотерапия, Родина.

An example of such an important topic as “identity” in classes for special medical group the discipline “Physical education”.

Keywords: identity, who am I, integrity, skazkoterapiya, Motherland.

За современными глобальными и повседневными вопросами нашей жизни мы зачастую упускаем главное. Теряется видение, ощущение себя и своих корней. Среди средств, помогающих самопознанию в современном российском образовании с успехом применяется такое средство самопознания, коррекции и развития личности как сказкотерапия. В работе со студентами специальной медицинской группы мы стали исследовать вопрос идентичности, который по-русски звучит «кто я?». Александра Образцова написала эту замечательную работу. Она на память рассказала, точнее исполнила ее перед студенческой группой, вызвав уважение и восторг.

«Сказка о том, как домовенок свое место искал»

За горами, за лесами, за широкими долами стояла деревня. Не большая, ни маленькая – самая обычная. И люди в ней жили самые обычные – ни злые, ни добрые, утром вставали, вечером спать ложились, смеялись, работали, детей женили... А после свадьбы что же? – новоселье праздновали, заселяясь в новый дом.

И вот однажды, в таком новом, только что выстроенном доме, появился домовенок. Маленький и совсем ничего об этом мире не знающий. И не было в доме старика домового, чтобы научить малыша уму-разуму, чтобы объяснить ему, что к чему. Огляделся домовенок, посмотрел на лавку, на печь, на занавески – ничего не понял и отправился во двор.

Вдруг он увидел на пороге бани толстого красного человека, в одних штанах и с березовым веником в руке. Человек улыбнулся и спросил у домовенка:

– Ты кто? – голос у него оказался низкий, звучный, – Я вот Банник.

– Я не знаю, – ответил малыш.

– А что ты умеешь делать?

– Я... я ничего не умею, – честно ответил домовенок.

– Ну, тогда будешь моим помощником, – прогудел Банник. – Будешь воду подливать, да смотреть, чтоб веники не засыхали.

Домовенок с радостью согласился. Конечно, ведь теперь он был нужен, мог что-то делать.

Да вот только дело у него не заладилось – огонь так и норовил его обжечь, горячая вода ошпарить, а веники побольнее хлестнуть. Рассердился Банник, раскричался и прогнал домовенка прочь.

– Уходи, – говорит. – Мне такие работники не нужны! Ничего то ты не умеешь, ни к чему то ты непригоден!

Расстроился домовенок и побрел со двора прочь. Долго ли коротко ли он шел, а только оказался он на берегу озера. И видит домовенок – сидит на берегу человек. Бледный, волосенки реденькие, светленькие, глаза прозрачные, тощий – еле-еле душа в теле. Оглянулся человек, посмотрел на домовенка и сказал тихим, журчащим голосом:

– Здравствуй. Я Водяной, живу в этом озере. А кто ты?

– Я не знаю, – ответил домовенок.

– А чем ты занимаешься? – полюбопытствовал новый знакомый.

– Ничем, я ведь ничего не умею, – вздохнул домовенок.

– Как жаль, – тихо пожалел домовенка Водяной. – Хочешь, будешь моим помощником? Будешь давать рыбам корм, считать лягушек и садить водоросли. Это совсем не трудно.

И домовенок согласился. После того, как Банник с криками прогнал его, малыш был рад любому доброму слову.

Водяной взял его за руку, и они стали спускаться на дно озера. Сначала все было хорошо, но уже через минуту домовенок понял, что не может дышать, все завертелось у него перед глазами, а потом мир просто исчез и наступила темнота.

Очнулся домовенок на берегу, рядом сидел Водяной, вытащивший его из воды.

– Нет, ты не сможешь мне помогать, – чуть слышно сказал он. – Так жаль, я уже было начал надеяться, что ты станешь моим преемником.

Нечего было делать, отправился домовенок дальше. Дошел до опушки леса и остановился, присел под дерево отдохнуть. В это время из чащи вышел высокий худой человек. Был он жилист, смугл и крепок. Заметив домовенка, человек проскрипел:

– Кто ты? И что делаешь в моем лесу?

– Я не знаю, кто я, – отвечал домовенок. – И я ничего не умею делать, за что бы я ни взялся, у меня ничего не получается.

– Ну, не стоит так говорить – ухмыльнулся незнакомец, и добавил, – Я Леший, хозяин этого леса. Если хочешь, оставайся здесь. Будешь следить, чтобы белки не хулиганили, чтобы люди из деревни не топтали клубничник на поляне, и хороших людей из чащи домой выводить.

Домовенку было нечего терять, и он остался. Следил за клубничной поляной, гонял шаловливых белок, выводил заблудившихся детей из чащи. Все у него получалось.

Много ли, мало ли времени пошло, стал домовенок замечать, что не по сердцу ему жить в лесу. Не лежит у него душа к лешачеству. Так он и сказал об этом старому Лешему.

– Что же, – ответил тот, – Я не стану тебя держать, хотя я очень привык к тебе.

Домовенок тоже привык к лесу, но он твердо знал, что это не его дело. Он попрощался с Лешим и отправился в путь. Правда, теперь он не знал, куда ему идти, а ноги сами вынесли на такое знакомое подворье.

Домовенок, прошел по двору, покосился на баню, зашел в дом. Здесь все изменилось – на лавках была пыль, занавески висели криво, печь была испачкана золой. Домовенок покачал головой, поправил занавеску, протер лавки, стряхнул сажу с печи. Огляделся кругом – красота!

В это время в дом вошла Хозяйка. Вошла и ахнула:

– Никак Домовой у нас появился! Спасибо тебе.

Налила в блюдечко немного молока, поставила около порога и снова ушла работать в огород. Домовенок попробовал молоко, и такое оно было сладкое, так пахло лугом и травами, так уютно было в доме, что что-то шевельнулось в душе у Домовенка и он понял – здесь его место».

Обозначенную тему «кто я?» можно удачно раскрыть через творчество, касающегося, нашего мифологического мировидения. Ведь раньше мир был целостнее и понятнее. Нужно прислушаться к себе, понять, что ты хочешь, и действовать! Мы, живущие в условиях, когда у нас отнимают корни зачастую подобны этому домовенку. У нас зачастую нет знания кто мы, откуда и как и даже где нам жить и что делать. Мы тычемся по жизни как слепые котята без мамки. Это знание зачастую частично или полностью утеряно, отнято, да и не редко потеряно нами самими. И только искренность по отношению к самому себе, к своей сущности и предназначению, к миру и труд, активность, вера способны нас привести к самому себе.

Интересно, как распорядилось подсознание Александры. Ведь домовенку было все-таки немного лучше в лесу чем в бане и в воде. И видимо не случайно. Ведь дом деревянный и даже сами слова деревня, изба или истьба, истопка говорят сами за себя. Образы дерева, дома, становления в жизни глубоки, взаимосвязаны и укоренены в нашей культуре. И именно открытость своим корням и усилия души, разума, любовь в родившей нас Родине и к родителям способны помочь такому чуду творчества, самопознания, становления которое случилось у Александры Образцовой.

© Образцова А. С., Дубов А. А., 2012

Ю. С. Гришкова, А. А. Дубов

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

СКАЗКА НА ТЕМУ «УПРАВЛЕНИЕ»

Приведен пример использования темы «управление» как актуальной при занятиях в специальной медицинской группе дисциплины «Физическая культура».

Ключевые слова: управление, самопознание, особенности восприятия современности, сказкотерапия, адаптация и здоровье.

An example of such an important topic as “self-management” in classes for special medical group the discipline “Physical education”.

Keywords: management, self-knowledge, especially the perception of modernity, skazkoterapiya, adaptation and health.

В рамках занятий специальной медицинской группы мы каждый семестр пишем работы по сказкотерапии. Они отличаются от другого творчества, тем, что мы с помощью преподавателя осознанно подходим к самопознанию себя. Ограниченность физической нагрузки, связанная с нашими заболеваниями, не мешает нам глубокому самоанализу в этой интересной форме работы.

Как нам разъяснил наш научный руководитель при разборе моей работы в тренинге специальной медицинской группы – барин здесь символизирует личное самоуправление. И когда барин все же задумался над своей ошибкой и изменил свое поведение, то это и самодиагностика и самокоррекция, которая способствует моей лучшей адаптации в деятельности и среди людей, а значит и моему психическому и физическому здоровью. Итак, сказка.

Давным-давно жил-был на Руси один барин. И было у него большое хозяйство: изба резная, скота много и земля плодородная. Но сам барин не умел на земле трудиться, а потому позвал к себе на работу двух крестьян, Ивана и Петра. Пришли они и стали работать на земле. А барин подумал: «Раз я тут хозяин, значит, мне и управлять», Подошел он к крестьянам и говорит:

– «Вы почему так медленно землю вспахиваете? Быстрее давайте!»

– «Нельзя здесь торопиться» – сказал Петр,

– «Земля труд любит и заботу», – добавил Иван.

– «А мне быстро все надо, я тут хозяин!» – возразил барин.

Нечего делать, послушались крестьяне. Вспахали все быстро, но кое-как, в иных местах и вообще не перекопали как следует. Настало время семена сажать. И снова барин недоволен оказался.

– «Вы почему так мало семян в одно место бросаете? Мне большой урожай нужен!»

– «Они друг другу помешают расти, если их много будет» – сказал Иван.

– «Да, и совсем урожая не будет», – согласился с ним Петр.

– «Я хозяин, мне и управлять вами!» – рассерчал барин.

И опять пришлось послушаться крестьянам. Накидали они семян горстями большими, хоть и понимали, что не выйдет из этого ничего путного.

Вскоре нужно было полить землю. Только принялись за работу крестьяне, как снова закричал барин:

– «Больше лейте, не жалейте воды!»

– «Ну нет», – рассердился Иван, – «Не будем мы так делать»

– «Нельзя так издеваться над землей русской!» – добавил Петр, и ушли они, не став так работать.

Задумался тут барин, в чем же его ошибка. Долго он думал, и наконец понял. Управлять людьми – это не значит только командовать. Это значит, вместе достигать какой-то общей цели.

И тогда барин позвал крестьян обратно, извинился перед ними, и они снова стали у него работать. С тех пор он не командовал, а лишь помогал и советовал, когда было нужно. И они смогли вырастить большой и хороший урожай, а земля стала еще более плодородной!

Тему попыток своевластия над естеством единства стихии земли, природы и крестьянского мира, являющегося основой народной культуры раскрывает Гришкова Юлия. Форма сказкотерапии позволяет говорить о собственных актуальных проблемах, включая неоднозначные особенности восприятия нашего сложного современного мира.

© Гришкова Ю. С., А. А. Дубов

*М. В. Сопрыкина, Л. А. Лобзикова, Е. Г. Добровидов,
Н. А. Останина, А. А. Дубов*
Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева, Россия, Красноярск

УПРАВЛЕНИЕ И ЦЕЛОСТНОСТЬ

Приведен пример использования темы «управление и целостность» как актуальной при занятиях в специальной медицинской группе дисциплины «Физическая культура»

Ключевые слова: управление, целостность, самопознание, саморегуляция, самоуправление, сказкотерапия, личное и общественное здоровье, мир в целом.

An example of such an important topic as “self-management and continuity” in classes for special medical group the discipline “Physical education”.

Keywords: management, integrity, self-knowledge, self-control, self-management, skazkoterapiya, private and public health, the world at large.

Методика сказкотерапии для студентов с ослабленным здоровьем давно доказала свою эффективность и привлекательность. Приведенные здесь сказки отражают как глобальные, так и личные проблемы здоровья у молодых людей, освобожденных от занятий основной физической культурой. Здесь роль деятельных и теплых близких отношений для счастья, а значит и здоровья людей в работах Сапрыкиной Марии, Останиной Нади. Здесь работа Добровидова Евгения о личной целостности, о совершенствовании себя для правильных жизненных решений. И наконец, великолепная сказка Лобзиковой Людмилы, заставляющая и автора и читателя становится лучше, чище. Обучающая видению взаимосвязи нашей жизни и мира, обосновывающая высокий смысл самопознания, саморегуляции и самоуправления для здоровья своего и общественного и даже для мира в целом.

М.Сапрыкина «Сказка о двух братьях»

В далеком царстве, в далеком государстве жили-были два брата, два короля. Правили они одним государством, поделив его пополам. Одна половина – правый берег досталась старшему, вторая половина – левый берег младшему. Правили дружно, всегда помогали друг другу в государственных делах, никогда не ругались. Народ любил братьев, и учился у братьев мудростью.

Разделяла двух братьев река. Река была очень быстрая и холодная. И очень широкая. Над рекой возвышался мост не ведомой красоты и величины. Когда был построен мост, ни кто не знает. И этот мост был поддержанием дружбы и мира между братьями. Через него братья виделись каждый день.

Однажды в одну из деревень пришел старик. Одет он был очень бедно и был изголодавшийся. Его лицо было все в морщинах, и ничего кроме жалости он у людей не вызывал. Ему предложили добрые люди ночлег. И рассказали добрые люди о своих правителях. И о том, какой правители любят друг друга, братской любовью. Заинтересовало это старца, так как не верил он, что можно любовь совмещать с правлением. И решил злую шутку сыграть с братьями. Всем сказал в деревне старец, что разрушит единственную связь между братьями. Ни кто не поверил, что старик сможет разрушить дружбу правителей. Но старик владел магией и поэтому напрямик отправился к мосту и разрушил его. Взорвав на мелкие кусочки, которые разбросал по всему государству.

Целый год братья не видели друг друга. Как всячески не старались братья переплыть реку, но ни как у них не получалось. Сколько братья не строили мостов, все смывала река. Отчаялись, уж было братья, и каждый из них прекратил искать способ возобновить связь.

Через полгода государство дало трещины. Начали происходить грабежи и разбои. Людей охватила паника. Братья ни чего не могли с этим поделать.

Прошло еще полгода. И старший брат пришел на то место, где стоял мост, и остановился. Младший брат в это же время пришел на другую сторону. Увидели братья друг друга, и снизошло до них, что делать нужно.

Собрал каждый из братьев маленькую горстку самых отважных воинов. И начали они по всей части своего государства искать кусочки моста. и восстанавливать его. Ни чего у них сначала не получалось, но как только братья начинали думать о друг друге как сразу же находили кусочек. Поняли братья, что не могут они быть друг без друга, что любовь братская живет в них, и греет их сердца, в тот же миг возвысился мост над рекой, необычайно огромный и красивый. И никогда больше не расставались братья друг с другом. А старика того и след простыл. В государстве снова воцарилась любовь и радость.

Именно целостность является залогом счастливой жизни. Без этого «Царя» в голове невозможна жизнь в роду, семье, обществе. Невозможны братство, полноценный труд, защищенность, восприятие мудрости старших, передающих нам бесценный опыт предков.

Тему целостности можно увидеть в работе Останиной Нади. Там и помощь больному отцу и уважение к нему и необходимость обучения у него мастерству слились в единое целое в поведении сына и его исправлении:

В стародавние времена жил-был старик. Старик был самым лучшим кузнецом в деревне. И был у него один сын, звали его Иван. Отец всегда говорил сыну, учись сынок, таким же кузнецом будешь как я. Но Иван его не слушал и говорил, что играть с ребятами во дворе интересней. Как-то раз заболел очень сильно старик. Подходит к отцу сын и говорит, как я смогу тебе помочь отец, чтобы вылечить тебя. И говорит ему старик – у подножья Пиковой горы растет чудодейственное растение, которое сможет мне помочь, но охраняет эту гору птица Норов.

Отправился к той горе Иван, шел он очень долго. Когда Иван добрался до Пиковой горы, встретил птицу Норов и говорит. – мне нужна лекарственная трава которая растет у подножья горы, чтобы вылечить отца. А Птица ему говорит: Я прикована к кандалам из-за которых не могу летать, если ты мне поможешь их снять, я разрешу тебе взять этой чудодейственной травы. И тут Иван вспомнил что зря он не слушал своего отца. Вот если бы он был кузнецом то бы смог сломать эти кандалы. А как мне помочь снять эти кандалы- спросил Иван. На дне Жемчужного озера лежит ключ- сказала птица. Отправился Иван к жемчужному озеру, шел он через леса и горы. И вдруг видит перед собой озеро цветом жемчужного отлива. Набрал воздуха полную грудь и нырнул. Увидел Иван что на дне озера лежит ключ золотой, схватил его и поплыл обратно. Пришел он к птице освободил ее. И говорит ему птица – спасибо тебе Иван, что освободил меня, была я в заточение много сотен лет, а в благодарность можешь взять чудодейственной травы, чтобы вылечить твоего отца. Вернулся Иван в деревню и вылечил своего отца. Познав Иван все трудности, понял что отцу помогать надо, тяжелая у него работа. И стали они вместе заниматься кузнецким делом.

Нужно уметь управлять своей ленью, бороться с трудностями и уважать старших.

Е. Г. Добровидов «Сказка про управление»

Жил-был хлопец на Руси, да ни в чем не нуждался, ибо руководил он корпорацией нефтедобывающей. Все у него было – золото, крыша над головой, отборные жеребцы да барышни только и ходили за ним. В общем, жил он припеваючи.

Но в один чудесный день сел как-то хлопец на свое кресло руководителя, сколоченное из красного дерева да отборной кожи аллигаторов, и задумался – «вроде все у меня есть – и золото, и крыша над головой, жеребцы отборные, да и с сударынями проблем нет; но все равно чего-то мне не хватает, чего-то... особенного».

Зацепило это хлопца, и решил он сходить к известному мудрецу далеко-далеко в горах Тибета. Но для хлопца то это не проблема, так что слетал он к нему на выходных как истинный руководитель корпорации нефтедобывающей. Встретил он мудреца да спросил его:

– Подскажи мне, мудрец, отчего мне так тоскливо? Чего мне в жизни не хватает?

И ответил ему мудрец:

– Управлять ты, хлопец тьмутараканский, не умеешь. Управлять...

– Как не умею?! – возмутился хлопец. – Известно ль тебе, мудрец, кто я вообще такой? Да я свое хозяйство так поднял, что золота теперь у меня больше чем на всей земле родной!

– Не умеешь ты управлять, не умеешь... – повторился мудрец и прогнал прочь хлопца нефтедобывающего.

Долго хлопец затем скитался по горам Тибета, ведь самолет то обратный только на следующий день улетал. И вдруг, перед отъездом самым, осознал хлопец причину печали своей.

Не было у хлопца ни друзей, ни спутницы жизни. Не было ему на кого положиться, не было кому доверять, кого уважать, кого любить и кого презирать. Не у кого было спросить, некому было рассказать. Смысла не было в жизни его. Все он променял на золото, крышу над головой, жеребцов отборных да барышней распутных.

В итоге понял хлопец, о чем мудрец толковал – управление – это не путь к успеху. Это нечто совсем иное. Управление – это умение принимать верные решения. И прежде всего, нужно уметь управлять жизнью своей.

Вот и сказке конец, а кто слушал – молодец.

Эта сказка имеет злободневное содержание. Только момент поиска хлопцем мудрости на востоке отражает представления многих современников. Русская культура и ее оставшиеся носители тоже могут дать не менее, за частую более глубокий опыт и знания. Уже потому что это все родное. И мы зачастую просто не знаем что у нас есть все это...

Л. А. Лобзикова «Яромир и Водислава»

Когда-то в стародавние времена один древний людской род поклонялся богам своего рода. Боги не гневались на этот род, а поэтому было у людей все хорошо. Самыми главными богами были: Яромир – Бог солнца и земли, и Водислава – Богиня водной стихии. Они любили людей и дарили им солнечные дни, проливные дожди, когда земля просила воды, и плодородие земли. Однажды вечером солнце не ушло за горизонт, оно светило так до следующего вечера. Это Яромир решил поделиться с людьми своей радостью и счастьем, у него и Водиславы родилась дочь, в честь этого события он подарил людям тепло и свет в два раза больше чем обычно. Девочка обладала необычайной силой, ее могущество заключалось в том, что от ее настроения зависела природа. Заметив это, ее родители дали ей имя Творимира. Пока она была маленькой, на каждую ее радость на небе появлялась радуга, но становясь старше, когда Творимира грустила, вместе с ней грустила и природа, проливая на землю дожди. Но никто не ожидал, что Творимира вырастет с вредным и капризным характером, казалось бы, какие могут быть капризы у всемогущих богов. Когда она злилась и хмурилась, небо затягивало серыми облаками. Водислава и Яромир справиться с поведением дочери не могли. Однажды настал момент, когда ее капризы привели к тяжким последствиям.

К очередному своему дню рождению Творимира попросила отца, чтобы солнце не вставало в течение трех дней и эти дни стояла бы кромешная тьма, а она бы на протяжении трех дней плясала со звездами до упаду. Но как Яромир не пытался объяснить ей, что изменение привычного жизненного ритма недопустимо и опасно для всех живых существ, Творимира все воспринимала в обиду, а позже эта обида переросла в истерику. Какая страшная поднялась тогда буря, океаны вышли из берегов, покрывая прибрежные земли огромными волнами и уничтожая все на своем пути. Люди плакали и не могли понять, чем они

обидели богов, и за что на них послали такое наказание. Яромир и Водислава спустились на землю, усмирить разбушевавшиеся стихии и им это удалось, но они понимали, что не может так дальше продолжаться и пришло время принять серьезные меры. Творимиру отправили на землю к людям, жить среди них, и попала она в семью одного доброго крестьянина.

Однажды вечером крестьянин возвращался из поля домой к своей семье. Семья у него была не большая, но дружная. Пока он шел, начался проливной дождь. Издалека он увидел, что на пороге их дома кто-то стоит, он подошел ближе и увидел девушку, которая мокла под дождем и плакала. Крестьянин пытался узнать у нее кто она, как ее зовут и как она здесь оказалась. Но девушка ничего не ответила и продолжала плакать. Тогда он сказал: «Что же дочка, проходи, на пороге не стой, мы тебя накормим и обогреем». Творимира грустила, ей было обидно, что родители отправили ее в мир людей, ей казалось, что они больше не любят и отказались от нее.

Прошло какое-то время. Семья крестьянина была очень дружелюбна, они любили свою новую дочку и относились к ней хорошо, Творимире начинала нравиться ее новая семья, она не могла выразить благодарность словами, так как спустившись на землю, она лишилась речи, но на душе у нее становилось тепло, одновременно с этим теплее становилось и в природе, проливные дожди сменялись ясными и солнечными днями, люди радовались прекрасной погоде, а девушка была довольна тем, что это приносит людям радость. Иногда Творимиру забавлял кот, живущий в доме крестьянина, он так смешно играл с клубком ниток, что у девушки поднималось настроение, а в природе тогда все пело и расцветало. Но однажды она так сильно загрустила и затосковала по своим родителям, что небо снова почернело, солнце скрылось, поднялся сильный ураган, а земля сотряслась. Люди не понимали, что им делать, они прятались в домах от ветра, но дома их обрушивались. Творимира видела, как люди страдают, и ей было жаль их, она знала, что добрые люди такого не заслуживают и знала, что по ее вине они терпят такое, тогда она решила отвлечься от грустных мыслей, вспомнила, как смешно кот гоняется за клубком и перестала грустить, а природа тут же успокоилась.

Проживание в мире людей пошло Творимире на пользу, она осознала, что должна уметь контролировать себя и справляться со своими злыми чувствами и негативными переживаниями, чтобы не приносить зло людям, которых очень любит. Со временем она научилась это делать и вернулась в мир богов, люди больше никогда не страдали от разрушений и радовались тому что их жизнь снова наладилась. А Творимира была счастлива от того, что ее душа наполнилась очень сильным и теплым чувством – любовью.

Это безусловно талантливая работа. Людмила уловила главное, что есть в нашем наследии – это взаимосвязь явлений. Управление своими чувствами это залог счастья собственного, близких и даже судьба мира и природы. Когда мы видим такую иллюстрацию в сказке, то это помогает деятельно задуматься над своими чувствами и своей жизнью.

В наше время, время распада института семьи и угрозы вырождения русских и других коренных народов нашей Родины, крайне необходимо изучать и сохранять, продолжать духовное и телесное наследие народа на уровне мифологического сознания. Эту задачу, в том числе, могут решать осмысленные, способствующие личной и коллективной идентификации студентов, занятия физической культурой, для чего отводится хоть и недостаточное, но немалое количество учебных часов. На этих занятиях возможны такие единые движения души, мысли и тела, которые соответствуют глубинному духовному психофизическому самопознанию, саморазвитию и самокоррекции. Ведь сказку автор превращает в сценарий и автор становится режиссером – постановщиком, что дает дополнительный терапевтический и коммуникативный личный и групповой результат.

© Сопрыкина М. В., Лобзикова Л. А.,
Добровидов Е. Г., Останина Н. А.,
Дубов А. А., 2012

Л. А. Зеленин, Н. Н. Гуськова
Пермский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, Пермь

ТРЕНАЖЕРЫ В ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ

Рассмотрено применение тренажерных устройств в физической рекреации стимулирующие повышение уровня здоровья и ускоряющие процессы восстановления организма.

Ключевые слова: физическая рекреация, активный отдых, физические упражнения, тренажерные устройства, снаряды, инвентарь, оборудование, предметы.

In article use of training devices in a physical recreation stimulating increase of level of health and accelerating processes of restoration of an organism is considered.

Keywords: physical recreation, outdoor activities, physical exercises, training devices, shells, stock, equipment, subjects.

Физическая рекреация – отдых, развлечение с применением разнообразных видов физических упражнений с использованием тренажерных устройств, средств, предметов и другого необходимого инвентаря. Во время активного отдыха (физкультпаузы, физкультминутки, активный отдых во время обеда и др.) невозможно не применять тренажерные средства, различные предметы, нужный инвентарь и соответствующее оборудование. После трудового дня продолжительность занятий несколько увеличивается с помощью тренажеров, и становятся более интересными и эффективными позволяющие улучшить воздействие с ускоренным восстановлением на организм занимающихся. Тренажерные устройства, средства, предметы, снаряды способствуют для мужчин иметь атлетическую фигуру, укрепляют и активно воздействуют на мышечную систему всего организма и соответственно влияют на подтянутость мышц живота. Женщины всегда хотят быть изящными, привлекательными, стройными, гибкими и иметь красивую фигуру, осанку и в этом только помогут занятия на тренажерах, со снарядами и с предметами.

Физическая рекреация (рекреация – отдых, развлечение) – применение разнообразных видов двигательной активности (кроссовый бег, упражнения на тренажерах, занятия ОФП, подтягивание, отжимание, пресс, прыжки, многоскоки и т. д.) в целях сохранения, укрепления и развития здоровья с использованием тренажерных средств. Особенностью применения тренажеров в рекреации является полное подчинение интересам, вкуса и наклонностям человека или группы людей. В связи с этим тренажеры позволяют выбрать содержание, продолжительность, периодичность, средство, методы и формы организации занятий. Используя тренажеры человек сам себе методист, конструктор, контролер, архитектор, тренер и ответчик за свое здоровье. Тренажеры являются одним из критериев и показателей повышения общей физической подготовки в физической рекреации. Применение тренажеров в занятиях создают возможность укрепления физического и психологического здоровья и являются общей целью физической рекреации [1; 4; 10; 11; 13; 14].

Активный отдых с помощью тренажеров можно решать активно и непосредственно с применением тренажерных средств в течение рабочего дня, как потребность в кратковременной реализации отдыха в течение 5–15 мин (физкультпаузы, физкультминутки, активный отдых во время обеда). Тренажерные средства можно использовать и после окончания трудового дня, где продолжительность занятий несколько увеличивается. Активные занятия на тренажерах могут значительно продолжиться в конце недели, в выходные и праздничные дни [3; 8; 10–12].

Характер деятельности с переменой вида. Например, умственная деятельность на работе сменяется на двигательную деятельность или с одной двигательной на другую двигательную направленность. Смена работы за компьютером на физические упражнения на тренажерах или смена двигательных действий одного вида спорта на физические упражнения другого (пловец занимается на тренажерах, боксер играет в баскетбол, борец бежит кросс, лыжник

играет в теннис и наоборот и т. д.). Активный отдых и смена видов деятельности стимулируют ускоренное восстановление организма после рабочего дня. Это особенно необходимо для профессий ведущих сидячий образ работы (умственный труд и др.) либо работников выполняющих монотонные, однообразные движения (конвейер, ткацкие станки и др.). Спортсменом необходимо в процессе напряженных тренировок менять характер упражнений, темп, ритм, и их интенсивность. Оба эти вида широко используются в НИИ, конструкторских бюро, на производстве (фабриках, заводах и других учреждениях (производственная гимнастика, выполнение физических упражнений на тренажерных устройствах) [2; 5–7; 10–12; 14].

Формирование фигуры, объема частей тела, регулирование веса с помощью тренажеров является одной из важнейших потребностей человека разного возраста. Недостатки собственного телосложения, наглядно изображенные в зеркале и позволяют критически оценивать самого себя и активно заняться укреплением своего здоровья на тренажерных устройствах с компьютерными технологиями. Мужчины озабочены формированием атлетической фигуры, укреплением и развитием рельефа мышечной системы, подтянуть живот – этому способствуют активные занятия на различных тренажерных устройствах, средствах и со снарядами и на снарядах. Женщины всегда и во все времена хотят иметь красивую фигуру, непринужденную походку и осанку, быть привлекательной, стройной, гибкой и изящной и в этом только помогут активные занятия на тренажерных устройствах, снарядах и с предметами. Многие мужчины и женщины озабочены лишним весом тела, в чем им помогут регулярные занятия физическими упражнениями такие как: бег на средние и длинные дистанции, ходьба, шейпинг, аэробика, аквааэробика, дыхательная гимнастика, тяжелая атлетика, атлетическая гимнастика, гиревой спорт, пауэрлифтинг с помощью тренажеров и другие, но для этого необходимо изменить привычный образ жизни при сбалансированном питании [1–3; 7; 8; 10–14].

Тренажерные устройства с компьютерными программными режимами тренировки, средства, предметы, активно проявляют борьбу против старения и сдерживают процессы инволюции, которые являются одной из стимулирующих задач физической рекреации. Физические упражнения на тренажерах активизируют деятельность организма и стимулируют сохранение биологических функций, а также их совершенствованию, и все это ведет к заметному замедлению темпов инволюции. Занимаясь на тренажерах физическими упражнениями в группах здоровья возможности общения для взрослого, особенно пожилого населения, является весьма важной задачей и стимулом. Занятия на тренажерах выявляют высокий эмоциональный настрой и проявляют большой стимул. Эти занятия проводятся в группах, секциях, командах по инициативе самих занимающихся, а также стихийно, самостоятельно [2; 3; 6; 7; 9–11].

Развитие индивидуально привлекательных физических способностей с помощью тренажерных средств. Одни тренажеры помогают активно «качать» силу, другие способствуют развитию гибкости, третьи стимулируют повышению выносливости и ускоренного развития двигательной координации (равновесие) и т. д. Занимающиеся в комплексе развивают все свои физические способности и бытовые двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки, подтягивания, отжимания, пресс) овладевают новыми двигательными связями – гребля, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, бег на коньках, владение ракеткой и т. д. [4–6; 8; 9; 12–14].

Средствами физической рекреации являются тренажерные устройства, инвентарь, предметы, все физические упражнения, игры, эстафеты – все это связано с развлечением, а также рекреационный спорт, удовлетворяющий указанные выше потребности. Основная цель физической рекреации с помощью тренажерных средств, предметов и инвентаря является организация досуговой деятельности в интересах укрепления и сохранения здоровья, а не достижение максимальных результатов в двигательной деятельности. Содержание и формы физической рекреации с помощью тренажерных устройств легко можно приспособить к потребностям и возможностям разной общественной среды – одиноким или группы людей, пола, возраста, внешним условиям и субъективным потребностям любого занимающихся [2; 3; 7; 8; 10–12].

В сфере физической рекреации часто используют тренажерные средства. С помощью тренажерных средств в сфере физической рекреации применяются общие методы с акцентом на индивидуальные особенности: возраст, пол, наклонность, вкус, состояние здоровья, уровень физического развития человека со строгим дозированием нагрузок. В решении многих

человеческих проблем огромное значение имеет физическая рекреация с применением тренажеров, которая связана с положительными эмоциями, удовольствием от движений, общением, радостью бытия не смотря на проблемы и трудности. С помощью тренажеров физическая рекреация многие вопросы не может решать, но она в значительной степени помогает снизить негативные воздействия на пожилого человека, не замыкаться на себе, на своих бедах, болячках и неприятностях [4–6; 9; 10; 13; 14].

Двигательная деятельность с использованием тренажерных средств стимулирует повышение силовых качеств, которые позволяют выполнять легко и непринужденно посильный бытовой труд, такой как: работа на даче, садовом участке, заготовка дров, уборка снега, имеющие большое значение для сохранения здоровья и проводить восстановительные мероприятия и правила контроля и самоконтроля для сдерживания отрицательного влияния процессов старения. Физические упражнения, выполняемые на тренажерных устройствах в целом благотворно влияют на психику, на все вегетативные функции – газообмен, пищеварение, сердечно-сосудистую, дыхательную, выделительную и железы внутренней секреции. Они создают основу для здорового образа жизни, помогают бороться с вредными привычками и повышают способность организма сопротивляться утомлению и болезням [1; 2; 4; 6–8; 10; 11; 14].

Наиболее общим положением теории и методики физических упражнений с применением тренажерных средств пожилым людям необходимо руководствоваться следующим образом. Перед началом занятий физическими упражнениями на тренажерах, снарядах и с предметами необходимо настроиться, расслабить мышечную систему организма, выполнить соответствующие активные упражнения на подготовку организма к заданию (разминку), дыхательные упражнения и упражнения на расслабление и потягивание. Для старшего возраста необходимо постепенно повышать и снижать нагрузку, пик нагрузки должен быть в середине или вначале последней трети занятий. Данными рекомендациями необходимо пользоваться при всех других занятиях физическими упражнениями (ускоренная ходьба, бег трусцой, плавание, гребля, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, занятия на тренажерах). Для старшего возраста недопустимы максимальные нагрузки, появление чувства глубокой усталости, изнурения («руки-ноги дрожат»), натуживания, быстрые изменения позы, повороты, наклоны, ускорения, т. е. чрезмерные эмоциональные нагрузки. Драматизм старости проявляется в том, что желания имеются, а возможности угасают, не следует увлекаться, необходимо реально оценивать свои силы – все это приводит порой к трагическим последствиям как: инсульты, разрывы мышц и связок, переломы, травмы, ушибы [3; 5; 6; 9–4].

Физические упражнения, выполняемые на тренажерных устройствах, снарядах, с предметами, а также любые виды двигательной деятельности необходимо сочетать с водными и закаливающими процедурами (душ, ванна, купание), массаж и тепловыми процедурами таковыми являются сауна, русская баня.

Активные занятия физическими упражнениями на тренажерных устройствах и снарядах пожилых людей недопустимы без постоянного врачебного контроля и самоконтроля, они должны сознательно и грамотно относиться к состоянию своего здоровья. Общеизвестные положения входят в содержание самоконтроля, которыми являются наблюдения за самочувствием, сном, аппетитом, весом тела, частотой сердечных сокращений (пульс). Для наблюдения за своим здоровьем полезно и интересно вести дневник самоконтроля для фиксирования необычных субъективных ощущений и динамики функционирования организма [3; 7; 8; 10–14].

У людей зрелого возраста большую популярность имеют индивидуальные, самостоятельные занятия физическими упражнениями: аэробика, шейпинг, бег трусцой, занятия на тренажерах, атлетическая гимнастика, которые проводятся в домашних условиях, на предприятиях, учреждениях, тренажерных залах и бассейнах. Содержание и форма физической рекреации с использованием тренажерных устройств проводятся занимающимися по интересам и в удобное время. Индивидуальные занятия на тренажерных средствах проводятся в полном соответствии с состоянием здоровья, уровнем физического развития, полом, возрастом занимающихся. [3; 7; 8; 10; 11; 13; 14].

Целесообразно и интересно каждому занимающемуся вести свой дневник самоконтроля, в котором анализируется самочувствие, динамика развития физических способностей

(силы, гибкости, выносливости), контролировать сон, аппетит и объем различных частей тела (рук, ног, талии, грудь и шея). В дневник следует заносить разработанный план (самозадание) занятиями физическими упражнениями с помощью тренажерных средств подводить и анализировать итоги за неделю, месяц и год [4; 6–9; 12–14].

В течение рабочего дня занимающиеся решают одну из важнейших проблем сохранения физической и умственной работоспособности, противодействие психическому утомлению. Для ее решения одним из важнейших средств является смена характера двигательной деятельности, переключение на другие виды. К рекреации относятся вводная гимнастика, физкультпаузы, физкультминутки, занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв и после трудового дня.

Вводная гимнастика обязательно проводится перед началом работы, но можно использовать тренажеры в течение 5–15 мин. Физические упражнения в ней подбираются и ориентированы по характеру трудовой деятельности, которая сопоставима по биомеханическим показателям трудовых действий и по биомеханике движений, соответствует рациональной и в активном проявлении характерна позам по профессии. Подобранные физические упражнения по содержанию вводной гимнастике способствуют ускоренной адаптации, вработываемости и активно стимулируют повышающие физиологические механизмы занимающихся.

Физкультурные паузы и физкультминутки – компоненты физической рекреации с использованием тренажеров следует выполнять для профилактики развития утомления в процессе работы и повышению качества результатов труда, а также сокращению времени к адаптации к специфике профессиональной деятельности, которые действуют по механизму смены вида деятельности, дают наилучший эффект и он усилится, если сопровождается музыкой, но при этом необходимо учитывать пол, возраст, и уровень физической подготовленности [2; 3; 6–8; 10; 11; 14].

В России имеются профессии, в которых невозможно сделать перерыв даже на 3–5 мин (машинисты, диспетчеры и др.). В этом случае целесообразно выполнять 2–3 упражнения в течение 1–2 мин, именно на те мышечные группы, которые устали и требуют смены характера и их функционирования. В связи с учетом рабочей позы и характером функционирования мышечных групп необходимо применять упражнения в потягивании, наклонах, поворотах, развороты и маховые движения с широкой амплитудой.

Активный отдых организовать предпочтительно в обеденный перерыв и в содержание его следует включать общеразвивающие упражнения, игры и, несомненно, выполнять на тренажерных устройствах физические упражнения. Комплекс может быть из 5–7 упражнений и следует выполнять ходьбу в течение 10–20 мин в умеренном или медленном темпе направленное на активное глубокое дыхание. В содержание активного отдыха следует включать водные процедуры, самомассаж, аутотренинг. Занятия могут быть организованные, самостоятельные, групповые и индивидуальные и проводить упражнения можно с достаточной эффективностью дома под видео или привлекательные магнитофонные записи: аэробика, шейпинг, цигун, ритмическая гимнастика и др [6; 7; 10–14].

Мотивацией данных занятий составляют сугубо личностные, индивидуальные вкусы, интересы и потребности. Весьма привлекательным и оригинальным является сопряженное воздействие элементов игры, проявляемые в соревновательной деятельности, использование простого инвентаря и оборудования, способствующие укреплению здоровья, которые позволяют выполнять физические упражнения в отсутствие строгого регламента. Недостаточная физкультурная образованность – это основная причина снижения интереса человека занятиями физическими упражнениями, а причина недостаток свободного времени или неумение его рационально использовать, вторая причина, а также отсутствие достаточно комфортных условий для занятий, слабое обеспечение спортивными базами, инвентарем и оборудованием, отсутствием тренажеров, одеждой и обувью, неустроенность быта, серьезные экономические трудности и некоторые другие причины. Перечисленные причины затрудняют внедрение занятий физическими упражнениями в быт [7–9; 12; 13].

Библиографические ссылки

1. Алабин В. Г., Скрипко А. Д. Тренажеры и тренировочные устройства в физической культуре и спорте. Минск : Выш. шк., 1979.
2. Верхало В. Н. Тренажеры и устройства для восстановления здоровья и рекреации инвалидов. М. : Сов. спорт, 2004.
3. Глузман Л. С., Баранов В. М. Домашние тренажеры. М. : Знание, 1985.
4. Евсеев С. П. Тренажеры в гимнастике: учеб. пособие. М. : Физкультура и спорт, 1991.
5. Евсеев С. П. Формирование двигательных действий в гимнастике с помощью тренажеров : учеб. пособие. Л. : ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта, 1987.
6. Зеленин Л. А. Повышение равновесия каноистов-новичков с использованием специальных физических упражнений и тренажера : дис. ... канд. пед. наук. Чайковский, 2004.
7. Кабачков В. А., Пономарчук В. А. Тренажеры в школе. М. : Просвещение, 1992.
8. Лапутин А. Н. Атлетическая гимнастика. Киев : Здоровья, 1990.
9. Лапутин А. Н., Уткин В. Л. Технические средства обучения. М. : Физкультура и спорт, 1990.
10. Медведков В. Д. Антропомаксимологический индивидуальный подход в подготовке ведущих борцов – основа России на всемирной универсиаде 2013 // Инновационные подходы и современные технологии в профессиональной области в вузовской физической культуре и по подготовке студентов к соревнованиям в России и международных соревнованиях : материалы Всерос. науч.-практ. конф. Казань, 2011. С. 239.
11. Медведков В. Д., Медведкова Н. И., Аширова С. В. Улучшение дыхательной функции крови средствами физической культуры // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы ФКиС : электрон. журн. 2010. № 1. Вып. 14. С. 70–74.
12. Петров В. К. Ваш помощник тренажер. М. : Сов. спорт, 1991.
13. Старинин Ю. Л., Крапивник В. В. Машины, дарящие здоровье. М. : Физкультура и спорт, 1986.
14. Юшкевич Т. П., Васюк В. Е., Буланов В. А. Тренажеры в спорте. М. : Физкультура и спорт, 1989.

© Зеленин Л. А., Гуськова Н. Н., 2012

А. А. Дубов

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

ОЗДОРОВЛЕНИЕ ПРИ ПОМОЩИ СКАЗКОТЕРАПИИ

Раскрыт смысл сказкотерапии как психокоррекционной методики актуальной при занятиях в специальной медицинской группе по дисциплине «Физическая культура».

Ключевые слова: оздоровление, методика, тренинг, самопознание, сказкотерапия, замедление, написание сказки, прочтение сказки, завершение.

Discovered the meaning of skazkoterapiya as current methods in psycho-correctional for special medical group the discipline “Physical education”.

Keywords: recovery, technique, training, self-knowledge, skazkoterapia, moderation, writing stories, reading fairy tales, end.

Современная электронная энциклопедия «Википедия» объясняет термин и явление сказкотерапии как сложные. Если мир наших древнейших предков был простым и целостным, то и здоровье и управление им их было таким же. В своей оздоровительной и развивающей работе со студентами спецмедгрупп, ЛФК в СибГАУ, магистрами и аспирантами разных направлений в рамках тренинговой работы в КрасГАУ мы применяем сказкотерапию как одну из основных методик уже около десяти лет. Актуальность методики подтверждает и то, что в нашей реальности и в коллективном бессознательном народа есть то, что называется мифологическим, базовым для человека (как правило не задействованном в учебно-воспитательном процессе) уровнем сознания, тот бесценный целостный, здоровый дар, который достался нам от далеких и ближайших предков, родственников и родителей. Приобретенный опыт сейчас автор использует и с такими же группами студентов в красноярской медицинской академии, а также апробирует совместно с М. Д. Кудрявцевым в работе с лицами с ограниченными возможностями в торговом институте. Упомянутый источник – «Википедия» – видит сказкотерапию в воспитании, образовании, развитии, тренинговом воздействии и как инструмент психотерапии.

Опыт древних, передаваемый «из уст в уста» в современных условиях видится уже сказкотерапией. Речь идет о передачи (чаще ребенку) необходимых норм и правил через народные сказки, предания, былины, притчи. Происходит социализация и передача опыта.

Сказкотерапия для развития стимулирует фантазию, творчество, способность принимать решения. Это эффективный способ решения жизненных задач, который используют тренеры и коучи. Так же, воспринимая любимые сказки, человек подсознательно встраивает их в жизненный сценарий. В психотерапии сказкотерапевт создает условия в которых клиент работая со сказкой находит решения своих жизненных трудностей и проблем. Последнее происходит как в индивидуальной, так и групповой работе.

Уровни, актуальные в сказкотерапии – это архетипы и социальные установки, затем ранние детские переживания, связанные с развитием личности клиента и наконец то, чем живет сегодня клиент, его актуальные переживания. Специалист определяется какому из перечисленных уровней он уделит больше внимания в своей повседневной работе с этим человеком в зависимости от того, что ему будет полезней сегодня.

Предлагаются следующие способы работы: обсуждение уже существующей сказки, написание своей сказки, т. е. так называемая клиентская сказка, инсценирование, драматизация уже написанной сказки в виде актерского отыгрышания, кукольного театра. И наконец, арт-терапевтическая работа по мотивам сказки. В работе с клиентской сказкой отмечается два момента- все люди умеют сочинять сказки и это является вообще частью человеческой природы. Второй момент – уже само написание самой сказки является мощным психотерапевтическим воздействием.

Т. Зинкевич-Евстигнеева советует три этапа в написании клиентской сказки.

1. Замедление. Это творческое действие, связанное с успокоением и настройкой на дальнейший процесс написания сказки. На этом этапе клиенту можно предложить нарисовать рисунок (слепить скульптуру, сделать аппликацию или коллаж), терапевт может прочитать клиенту специально отобранную сказку и т. д.

2. Написание сказки. Клиенту предлагается написать сказку. Если он испытывает затруднения, то его можно подтолкнуть к началу использовав материал первого этапа.

3. Прочтение сказки, завершение. Важным событием в этой сессии будет момент, когда клиент прочтет терапевту свою сказку. Это важное событие, как для клиента так и для терапевта, потому что клиент будет испытывать волнение и возбуждение от предъявления своего творчества, а для терапевта это будет встреча с внутренней феноменологией или опытом, психофизическим содержанием клиента. Терапевту, после того клиент прочел сказку, важно спросить, о чем для клиента эта сказка, понравилась она ему или нет.

Клиентская сказка может быть использована для множества терапевтических целей, которые в целом можно разделить на три группы: психодиагностические, психокоррекционные, прогностические.

Приведем несколько студенческих сказок с согласия их авторов – студентов СибГАУ.

Е. Поляков «Маленький самолетик»

Жил был маленький самолетик. Он очень злился, что он маленький, и не так важен как большие. Он постоянно со всеми ссорился, и тихо плакал у себя в ангаре. Ведь большие самолеты летают далеко и перевозят много людей и разные огромные предметы. А он почти все свое свободное время проводил в аэропорту... Он стал совсем злым от своей бесполезности, и даже крылья его стали опускаться.

И вот, однажды, пришло на аэродром сообщение, о том что пропал большой самолет. Все самолеты стали переживать и думать, что делать. А маленький самолетик стал плакать от своей беспомощности.

Большие самолеты стали искать своего друга, но они летали на большой высоте и не могли его нигде разглядеть. Тогда маленький самолет решил перестать плакать и тоже заняться поисками своего большого коллеги. Ему было очень трудно справиться со своими эмоциями, на это даже потребовалось некоторое время. Но он смог взять себя в руки и полетел искать туда, где последний раз видели большой самолет.

Он спускался очень низко, долго летал над этим районом, и даже забыл, что он был совсем бесполезен и все свое время впадал в депрессию.

Наконец, он увидел внизу большой самолет, и вызвал подмогу. Большой самолет починили и он снова смог летать, а маленький самолет понял, что нельзя пускать свои эмоции на самотек, и нужно научиться ими управлять, и тогда жизнь покажется не такой скучной и бесперспективной...

Поскольку сказка рассказывается автором на группе, то нередко в ней оказываются юноши из неполных семей. А в этой сказке косвенно показано становление юноши в современных непростых феминистических условиях и в условиях подавляющей урбанизации, технократии, массовой капиталистической культуры, где человек становится маленьким винтиком. Евгений хорошо увидел и показал выход из безвыходной, казалось бы ситуации. Так же заметим, что сказки вообще обращаются к наиболее глубинному, древнему слою индивидуального и коллективного сознания. Известнейший исследователь волшебных сказок В. Я. Пропп показал, что корни сказки находятся в реальной жизни, в обрядах возрастных посвящений. Он открывает для нас, что «...сказка создает повествование о мужской судьбе. При этом речь идет...о предке, учредителе рода и обычаях, который, родившись чудесным образом, побывав в царстве медведей и волков, вернулся, принеся оттуда огонь, магические пляски (те самые, которым обучают юношей) и т. д., и основал свой род». Условия и особенности народного мужского и женского развития, отношений мужчина-женщина актуальны всегда, актуальны и сейчас, учитывая патриархальность нашего общества, которая была, есть и будет, несмотря на сегодняшний искусственный, чужеродный феменизм и эмансипацию.

Словно подтверждением этих слов является сказка Владислава Барышникова.

Жил был один богатый барин, и было у него в управлении людей так под двадцать. Одни по дому суетились, другие во дворе трудились. Хорошо жилось люду рабочему, хозяин многого не просил, строго не наказывал, да и за труд добрый по заслугам награждал. Прошел год другой, встретил барин девицу-красавицу, да и свадьбу сыграл. Все бы хорошо было, да народ служивый не ладное почуял... То барин заставит на второй раз в комнатах убираться, то на отдых рабочих не пускает, а то и вовсе за проступок любой так накажет, что и жизнь не в радость покажется. По началу терпели, думали, авось случилось что у мужика, авось настроение плохое. А он и как раньше – выйдет из покоев своих, да наказы новые раздавать, да сердито так, пуще прежнего... Стали было смелые самые возражать, дескать, почему гневаешься так, да поплатились. Стал народ думать, гадать – что же с их хозяином случилось? – Хватит с нас этого! – воскликнул один, – коль и дальше такое будет, уйдем прочь! – Зачем же уходить так просто? – говаривал другой – устроим ему так, что мало не покажется! А старший самый среди прочих и сказывал: –Вы, братцы не шумите, вы б лучше поглядели, как барин тот изменился после свадьбы то своей... Баба та не проста, мужика то нашего

обвила хвостом своим, так что волю потерял и вовсе. Что ж делать, пошел народ на следующее утро к барину и заявил: «Был ты нам как отец, а стал пуще волка лютого, но знаем мы, где собака зарыта – баба твоя виной всему! Так что выбирай – либо одумаешься, да сам хозяйство свое вести будешь, либо не слуги мы тебе более и уходим прочь на вольные хлеба!» Много бранных слов услышал народ, да выслушивать барина не стал, развернулся, плюнул да и пошел куда глаза глядят... Прибежала на шум хозяйка, да и говорит мужу своему: «Куда ж твои лентяи делись? Дубина ты, иди и верни их или вовсе новых заведи!» Барин новых слуг нашел, да и им вскоре не по нраву все стало. А тут еще и с деньгами туго стало... Загоревал барин, приболел, а жена что и пуще прежнего ругает его, требует украшений да прислугу себе. Шли дни, и вот однажды постучал к барину старец один. – Милый человек, помоги старику, принеси водицы чистой! Принес ему барин воды ключевой, а старик и говорит: –Знаю я беду твою мужик. Силы воли и духа набраться тебе надо, скинуть оковы! А коль не можешь, сходи ночью на речку, да и окунись в нее три раза! Ничего барин не ответил, а на следующую ночь решился пойти. Убедился, что жена крепко спит да и ушел. Все как старик сказал, сделал. Хорошо стало барину, воспрянул духом. Вернулся утром, а жена ему и говорит: – Эй, ты дубина, где шлялся? –Довольно с меня! Больше не позволю из себя веревки вить! Убирайся прочь ведьма проклятая, змеюка! Начала уже было бранить его женушка, да напрасно. Выгнал ее барин, а на следующий день пришли к нему гости. Открывает барин ворота, и поверить не может – работники его старые вернулись, и говорят: – Говаривал нам старец один, дескать, стал наш барин как прежде. Решили мы вернуться! С тех пор в гору пошли дела у барина, а позже и жену нашел себе пригожую. Стал он по совести и по уму дела вести, делать все по своей воле, да другим ничего не навязывать.

© Дубов А. А., 2012

А. А. Дубов

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

ВРЕМЕННЫЕ, ВОЗРАСТНЫЕ, МУЖСКИЕ, ЖЕНСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РОДОВОГО ЗДОРОВЬЯ НАШИХ ПРЕДКОВ

Приведен пример использования темы мужских, женских, особенностей и восприятия личного времени жизни для родового здоровья как актуальной при занятиях в специальной медицинской группе дисциплины «Физическая культура».

Ключевые слова: мужское, женское, русские традиции, особенности восприятия времени, мужской, женский идеал, болезнь, родовое здоровье.

Is an example of using the theme of male, female, characteristics and perceptions of personal time of life for tribal health as topical for special medical group the discipline “Physical Education”.

Keywords: man's, female, Russian traditions, features of perception of time, man's and female ideal, illness, patrimonial health.

Возраст и пол, здоровье их носителей в культурном смысле во многом определяется народными (включая генетические, языковые, духовные, климатические, ландшафтные) особенностями данного времени. Современное понимание здоровья отличается от понимания

здоровья нашими древними предками. Раньше здоровье, это прежде всего нравственное здоровье человека, который живет в роду как дерево в лесу, т. е. оно не мыслится как нечто отдельное, вне всеобщей связи явлений. Так же не мыслится старшим нашим, уходящим поколением то, что сейчас называется распадом института семьи. Не старик со старухой, не мужик не баба, не дитя, не ребенок, не подросток, не парень, не девка или не молодуха, если они не какие то больные, ущербные, убогие, уродливые не мыслились вне семьи, рода, взаимосвязи между собой и ими. Больные, ущербные, убогие, уродливые опекались семьей и родом. И только те, кто нарушил нравственные правила, обычное право могли быть изгнаны за пределы родового, что тогда означало – человеческого мира. И это означало почти верную смерть. Осиновый кол, на который садили подобных нелюдей и нерусей, нравственных уродов (хотя и эти слова от слов люди, рус, род), забирал в себя и заземлял, как заземляется шаровая молния (родия – от слова Род) всю отрицательную силу, которая пришла в человеческий мир из мира навного, мира темных, а после крещения дьявольских сил, либо неких смешанных уродующих тело и душу язычески-христианских сил. Недаром и современные знатоки говорят, что в бане должны быть осиновые полки, стены, отделанные осиновой древесиной, которая забирает на себя, а далее заземляет, отрицательную энергетику или силу в русском языке. То есть то что пришло с земли в землю и уйдет, если оно не нужно в среднем мире, мире людей. Целительный, традиционный, экологически чистый, не дорогой, доступный осиновый кол (для общины и даже для души самого преступника, преступницы) в современном мировоззрении, законотворчестве, особенно в государственном видится чем то более ужасным, недопустимым чем педофилия, серийные убийства, в том числе на сексуальной почве, чем геноцид русских и других народов, в том числе привитием химических и нехимических зависимостей, растлением через СМИ, организованную информационную, общественную реальность наших детей – мальчиков и девочек, юношей и девушек. Еще в постперестроечное время девяностых годов, когда шла первая чеченская война, я как то ехал в Москву в одном купе с двумя чеченками. И завел речь об их обычаях и среди прочего коснулся вопроса невинности девушек. Так мне сказали, что если выясняется что девушка уже не честная, то ее должен повесить ее же отец или брат. Я ужаснулся, но и при этом подумал, что то, что сейчас есть у русских еще большее зло. Когда многие школьницы уже не девушки. Когда они же делают аборт, когда мать одиночка уже не позор, а та, которую надо защищать, обеспечивать государству и обществу, причем, не меняя статуса и ее и ребенка. Эти личности женского пола, их поведение, их статус и статус их детей назывались в русской традиции вполне определенными словами, и так же все это было недопустимым. Представления о телегонии, когда передаются различные качества, включая болезни всех так называемых мужчин этой так называемой девушки ее ребенку, православные представления о целомудрии как не только о телесной, но и о душевной, духовной чистоте и целостности, языческая направленность на род и сохранение силы и качества его здоровья, все это обеспечивало здоровую жизнь наших предков и вообще само существование русов и русских. И уже поэтому это надо и сейчас и в будущем.

Еще один урок мне преподнесла другая чеченка, лежавшая с моей мамой в одной больной палате. Когда мы пришли туда к маме с моей племянницей, которая не привыкла в силу драматических жизненных обстоятельств уважать старших, тогда я и спросил чеченку о том, как у них принято относится к старшим. Чеченка ответила, что у них говорят: «Вонь стариков лучше, чем слова молодых». У нас было не меньшее уважение стариков наших традиций, нашего наследия, которые и обеспечивали счастье, здоровье человека и народа. Вера, труд, все будни и праздники, вся повседневность, жизненный цикл русских и многотысячелетние заветы отцов, матерей вся жизнь человека, общества, народа, государства были направлены на это. Подготовленных всем этим парня и девку сватали. Сватовство, создание семьи, продолжение рода было большим, даже великим делом, несравнимым с нынешними, так сказать более свободными отношениями, отношениями произвола. Сейчас прежние времена иллюзорно видятся как не способствующие свободному самостоятельному сердечному выбору и любви. Но то количество поломанных судеб молодых, их детей которые по неопытности

наломали дров на всю жизнь меняет качество нашей жизни через вырождение настоящих семьи, рода и любви в них, включая любовь между мужчиной и женщиной, между родителями и детьми, между старшими и младшими, между родственниками. Подбирали родители, сваты, парню деву не спеша и по многим существенным показателям. «При выборе невесты главную роль играли ее красота, здоровье, работоспособность; в женихе ценились, прежде всего, его родство (происхождение и численность семьи), достаток, хозяйство, трудолюбие, трезвость. Вступление в брак означало повышение социального статуса, так как холостые люди не обладали правами в семье, а незамужние женщины практически не имели экономической самостоятельности. Поэтому бобыли по своему статусу нередко приравнивались к калекам, юродивым, одиноким старикам.

Кроме того, Б., с точки зрения мифопоэтических представлений, был необходимым этапом, который должен пройти каждый человек. В некоторых локальных традициях в случае смерти девушки старались «достроить» ее жизненный путь. С этой целью устраивалась свадьба-похороны: умершую одевали, как невесту, обвязывали полотенцем, на средний палец правой руки надевали кольцо. Иногда для покойной избирался из числа холостых мужчин жених, который, соответственно одетый, следовал за гробом» [1].

Совершенно четкими и контролируемые сельской общиной были сам возраст сватовства (девка – 16–17 лет, парень – 20 лет), сама необходимость в этом возрасте жениться, выйти замуж, ответственность в этом парня, девки, их родителей. Крестьянин (а крестьянство основа нашей культуры) который не женился, был немислим у себя в роду, семье, общине. Его здоровое половое поведение обуславливалось исключительно семейным статусом, что просто выражалось в случае женитьбы метким, хлестким словом. Сейчас же вместо любви и продолжения рода все сводится к нерусскому слову секс. Как в знаменитой фразе – у нас секса нет. Хочется добавить – не было до перестройки и сейчас не надо, а надо любовь, большую счастливую семью. Были свои практики и слова для этой сферы. Например, в случае женского оргазма – говорили степлела. Как говорится в рекламе – не кайф, а улада. Эта сфера жизни естественно вписывалась в жизнь, не была от нее оторвана.

«Наиболее известны среди женских помочей: дожинки (завершение жатвы), помощь в обработке льна и конопли, супрядки (помощь в прядении), избомытье (уборка избы перед праздником), *капустки* (рубка капусты для квашения), *навозница* (вывоз навоза на паровые поля). Роль взрослых женщин ярче всего выражена в дожинках и обработке льна, которая в Новгородской губ. так и называлась «бабьи помочи». Капустки и навозницы в одних местах были женским, в других молодежным (с участием девушек и парней) видом коллективных работ. Общим для всех видов взаимопомощи было праздничное настроение, коллективное угощение и зачастую ритуальное оформление наиболее тяжелых работ, приобретавших характер игрового состязания. Нередко все происходило втайне от мужчин, в особой таинственной и эротически-взвинченной атмосфере, допускавшей вольные разговоры, например откровенное обсуждение «мужских достоинств» потенциальных женихов для дочерей» [1].

В одной из телевизионных передач старовер Генрих Стерлигов не случайно назвал не соответствующего нашей культуре (как и почти все они и другие специалисты социальной сферы) сексолога специалистом по случке, уточнив, что даже у животных есть ухаживание. Современная молодежь, ее немалая часть большое значение предает чисто сексуальным, а значит искусственно отделенным от жизни сексуальным отношениям, нецелостным с семьей, родом, со здоровой любовью в них и к себе. Чаянья этой части молодежи выражает характерная фраза – надо проверить, а то вдруг в постели не понравится. То есть особо обозначается то, как сейчас говорят, что критично для длительных отношений. Раньше же одной из главных характеристик супруга, супруги было вероисповедание, например православное и также социальное положение, особенности нрава и поведения, включая, непременно отношения в роду и отношение к труду, отношение к повседневности и отношения к трезвым (каковы они и были) праздникам. Смотрели по этим вопросам не только на свой возможный выбор, но и на родителей, родственников до седьмого колена, смотрели также на предупре-

ждение кровосмешения. И здесь речь о крестьянских родах. Данный факт мне известен из родовых преданий информатора руса, как он себя считает, из Архангельска, что соответствует информатору узбеку из Ташкента. Древние здоровые традиции во многом едины у разных народов, включая народы бывшего СССР, Из этих и других родовых, народных традиций и складывалось отношение к роду, к мужику, бабе, детям, родственникам и старикам, складывалось счастье всех и каждого, строился материальный и духовный мир предков, их любовь к себе и друг другу. Из этого складывалась и сексуальность, а не наоборот. Подмена последовательности, порядка течения жизни не даром можно обозначить в русском языке словом извращение. Некий искусственный поворот, сравнимый для человека, рода с периодически маниакально навязчиво планируемым уродливой властью поворотом наших сибирских рек на юг. Здесь же и культивируемая и не запрещаемая, а скорее поощряемая нашей властью установка на материальность, включая установку на постоянное получение услуг, касающихся в конечном итоге воспитание привычки потребителя получать все больше по количеству и качеству разнообразных удовольствий. Конечно, это все выгодно ограниченным представителям власти, так как приносит денежный и политический доход, также и отвлекает общество от критики и оппозиции к власти. Уд в русском языке обозначало член. Так что слово удовольствие, видимо отсюда и произошло. Жизнь полностью ограниченная удовольствиями не может быть полноценно счастливой, более того эти гедонистические установки формируют так называемую антитерапевтическую среду в которой и возникает у многих русских и других готовность попробовать наркотик, что при современных наркотиках ведет к необратимой наркомании с первой или второй пробы. Эта среда способна сама быть современным наркотикам и подводить, например, к героиновой наркомании, начиная от музыки и даже кофе, чая, не говоря о таких официально признанных наркотиках как алкоголь и табак. Так в табачном дыме есть несколько наркотических веществ. А человек, выпивающий в неделю бутылку пива уже является бытовым пьяницей, от которого недалеко и до алкоголика первой стадии. Поэтому сейчас, после так называемой перестройки, большинство наших парней и девок, мужиков и баб пьяницы и алкоголики. Вот нам и все научные, политические, общественные рассуждения об эмансипации, феминизме, сексизме, свободе, гомосексуальности, трансвестизме, толерантности, либерализме, демократии, ювенальной юстиции, и гендорной политике. Все перечисленное больше напоминает инструменты геноцида русских, а не заморские новшества для обсуждения и принятия на русской земле. Уже сегодня официальные органы Евросоюза делают попытки принудить нашу и так толерантную власть к разрешению в России гей парадов. В Новосибирске уже прошел разрешенный гей-пикет. В Европе уже отстранили от соревнований вратаря, допустившего гетеросексуальные, т. е. обычные высказывания осуждения в отношении распетушья, как говорилось у нас про уродство гомосексуала. Что будет твориться в скором времени сложно даже представить. Так в США уже запрещаются слова «отец» и «мать». Надо говорить по их юридическим законам, оторванным от их собственных традиционных нравственных законов в интересах политкорректности к сексуальным меньшинствам и для недопущения сексизма не отец, мать, а родитель номер один и родитель номер два. То есть для того что бы не различать кто мужик, а кто баба, а то это нечто бесполое обидится и не проголосует за продажную власть, власть не управляющую, а приспособливающуюся под реальность и приспособливающую ее под себя. У такой власти одна цель – деньги. Продажная власть как проститутка торгует и телом и душой народа. Продается все и быстро. Если безумец или наемник рубит сук, на котором сидит и является воплощением власти, то результат неизбежен. Так, конечно, не может продолжаться долго и вырождение не за горами и у них и у нас. Место таких народов тут же, как в Европе занимается, например мусульманами, где есть четкие, вполне однозначные многовековые традиции в отношении детей, мужчин, женщин, стариков. Такие народы, не заземляющие свою нежить, сами будут заземлены и останутся либо растворившись в других, более традиционных народах, либо в земле и прахе крематориев и памяти других народов как назидание – любви, береги свой род как он есть, без цены продажности, цены геноцидных новшеств.

Рассмотрим такие духовные и человеческие, точнее духовно-человеческие составляющие рода русов как ребенок, парень, девка, мужик, баба, старик, старуха. Все это важно понять в таком измерении как пол и народная культура. Тогда легче откроется и образ родового здоровья русов в более конкретном содержании.

Коллектив авторов иллюстрированной энциклопедии мужики и бабы (научный редактор И. И. Шангина) описывает мужские и женские начала в русской культуре [1].

«Различия между мужчинами и женщинами в любом человеческом сообществе, а проявление их отмечают во внешнем облике и поведении, психологических и выборе профессии. Долгое время такие признаки считали незыблемыми и воспринимали как естественное следствие биологических различий.

Понятие пола, определяемое комплексом репродуктивных свойств организма, представляет собой феномен биологического порядка. Однако в общественной среде его выражения, как и прочие функции человеческого организма (питание, испражнение, проявление эмоций и т. д.), регламентируются культурой. Представления о «мужском» и «женском» так же разнообразны, как различны культурные традиции разных народов. У каждого народа существует свое понимание «мужественности» и «женственности», свои формы брака и манера взаимоотношений полов. Культура регулирует выбор брачного партнера, порядок ухаживания, вырабатывает идеал внешности мужчины и женщины, их повседневные занятия...

Тематика пола в народной культуре проявляется: в отношениях между полами; мужских и женских сообществах, празднествах и трудовой деятельности; а также в ролях и статусах (полоролевая структура); символах и атрибутах (символизм пола); идеях и верованиях, на которых базировались понятия «мужественности» и «женственности» (мифология пола); в том числе и в усвоении мужских и женских ролей, форм поведения в процессе воспитания (социализация мужчин и женщин)» [1].

Авторы энциклопедии упоминают понятие мужской и женский идеал. Мне ближе вслед за современным русским философом Н. М. Чуриновым понятие совершенство. Он же опирается на античных диалектиков. Так как идеал это нечто несуществующее как «идеальный газ». То есть речь идет о софистском произволе в науке. Говоря о половом символизме в нашей культуре надо понимать что мужчины и женщины описывались как мужество и женство, а они основывались на ряде ключевых символов.

«Важнейшим символом мужского комплекса была сила, женского – красота, причем понимание того и другого имело свои особенности для разных возрастных категорий. Среди молодых мужчин ценилась физическая сила, проявлявшаяся в драках, всевозможных соревнованиях, которые обычно устраивались во время деревенских праздников. На мужчинах лежала обязанность защищать, например, честь девушек своей деревни. Молодые мужчины рассматривались обществом как потенциальные солдаты (некруты), их сила отчасти принадлежала не только им, но и всему коллективу. Сила взрослого мужика проявлялась в добротности его хозяйства и социальном статусе, а также во власти, которую он имел над членами своей семьи. Ему принадлежало право применять силу в воспитательных целях: «учить» жену и детей. Старики и одинокие мужики нередко использовали знахарскую «силу», связанную со знанием ими профессиональных секретов в той или иной сфере деятельности, а также магических ритуалов.

В женском самоопределении центральное место занимала красота. У девушек – прежде всего красота телесная, стремление к которой проявлялось не только в их особом внимании к гигиене и косметике (с умыванием, наложением белил и румян были связаны специальные заговоры и целые комплексы магических действий), но и в трудовых функциях» [1].

И здесь я конечно не могу согласиться с уважаемыми авторами научной энциклопедии. Ведь труд для русов был главным обрядом, что в осязаемой мере передалось русским и даже советским людям. Конечно, в раннее и позднее советское время в значительной мере власти отбили у народа желание трудиться а под конец и сейчас и вообще жить. Последнее подтверждает эпидемии тунеядства и самоубийств. Кроме этого, очевидно, что красота телесная

во многом отражает внутреннюю красоту для опытного взгляда духовных людей, которыми и были в своем большинстве наши предки. Далее речь идет о замысловатой вышивке. Немало примеров, когда девушки вышивали олених, птиц символизирующих рожениц и душу, когда вышивали яргическую символику, которая богата и многозначна. Наверное, многое наши предки утрачивали в понимании значений этих вышивок. Но существует коллективное бессознательное народа. И сам вид вышивки не мог не действовать целительно и на нашем современном языке действовать профилактически на сознание и подсознание, на душу и тело воспринимающих ее красоту и содержание. Так что девушки вольно и невольно в нашей родовой культуре (пусть после крещения руси был иной род как социальный институт и вроде бы менее известный Род как творец, по мнению большинства ученых, но суть родовой культуры, родового здоровья во многом наследовалась и ее может наследоваться нами.

«В понятие девичьей красоты включался и наряд девушки, который она демонстрировала во время праздничных гуляний. Значительную часть своего времени девушки проводили за изготовлением этих нарядов, стараясь украсить свой костюм замысловатой вышивкой. У замужних женщин красота определялась их способностью к деторождению; говорили, пока «курочка несется, – и гребень красный». В старшем возрасте уже больше ценилась духовная красота. Утратив детородные функции, еще крепкие старушки ходили на богомолья, возвращаясь, рассказывали о благолепии храмов и благодати Божьего мира. Именно в их устах раскрывались затейливые узоры русских сказок, волшебная красота которых оставалась для внуков светлым воспоминанием на всю жизнь.

И в мужском, и в женском мире значимо понятие «кровь»: менструальная и родильная кровь у женщин, как знак их способности к деторождению, а также кровь боевых ран у мужчин – знак их готовности защищать женщин и детей. В мужском мире кровь была связана с понятием силы (символом превосходства в схватке с противником); в женском – с понятием красоты (период «красования» у девушки начинался с появлением у нее месячных). Кровь воплощала начало родового коллектива, его способность к самовоспроизводству, передаче жизненной силы из поколения в поколение» [1].

Женщина отвечала за такую важнейшую часть жизни как здоровье. Естественно, это ответственность в пределах своих действий.

«В рамках семьи на женщине лежала ответственность за благополучие в доме и хозяйстве, за здоровье всех домочадцев. В Крещение, Чистый четверг другие значимые дни календаря хозяйка совершала очистительные обряды: окропляла освященной водой все углы в избе и хозяйственных постройках, мелом или углем на всех дверях ставила кресты, затыкала в притолоки и другие подобные места растения, обладающие, по народным представлениям, охранительной силой, объезжала на помеле или кочерге дом и т. д. Каждая женщина с годами овладевала элементарными магическими приемами для лечения детей и взрослой родни, прибегая к ним в случаях, которые не требовали профессионального вмешательства знахарок.

В этом же ряду стоит действие, совершаемое женщиной при переезде в новый дом. Типологически оно близко обряду катания по ниве; но в данном случае все манипуляции направлены на благополучие семьи. Так, в Новгородской губернии «хозяйка дома до рассвета (чтобы никто не видал) старается три раза обежать новую избу нагишом с приговором: “Поставлю я около двора железный тын, чтобы через этот тын ни лютый зверь не перескочил, ни гад не переполиз, ни лихой человек ногой не переступил, и дедушка-лесной через него не заглядывал”. А чтобы был этот “замок” крепок, баба в воротах перекидывается кубарем также до трех раз и тоже с заученным приговорным пожеланием, главный смысл которого выражает одну заветную мысль, чтобы “род и плод в новом доме увеличивались”» [2].

Для обеспечения жизненного порядка и здоровья женские сообщества использовали, можно сказать, эмоционально-стрессовую психотерапию

в виде бабьих запугов. страх за здоровье и благополучие будущего ребенка использовался женским сообществом как мотивировка и подкрепление ряда обычаев-запретов. Среди

них: запрет работать в праздники, жить с *мужем* и украшать себя во время беременности, проявлять агрессию, присутствовать без специальных предосторожностей на *похоронах* и некоторых других обрядах или просто в общественных местах. Еще чаще запуги применялись по отношению к детям. Запугивания были главным средством отлучения ребенка от груди, что происходило в возрасте приблизительно полутора-двух лет... Аналогичные образы страха использовались и в других ситуациях, например чтобы подкрепить запрет для детей ходить в определенные места. «Не ходи на речку: там русалка», – говорили матери ребятишкам. «Не ходи к кузнице – там Баба Яга железная, съест тебя!» Летом не пускали детей в поля, где зрела рожь, пугая русалкой или полудницей – страшного вида лохматой и оборванной женщиной, которая будто бы бродила во ржи в самое жаркое полуденное время. Такие запуги иногда сопровождалась инсценировкой: кто-нибудь из взрослых наряжался «русалкой» и шел в поля, стуча в сковороду; одно из наиболее общих мест этих действий – обмазывание сажей, т. е. опять использовалась символика огня (как и при отучении от груди – *А. Д.*)» [1].

Труд, жизненное пространство и вообще все области народной культуры пронизывались символикой мужского и женского начала. Дом и двор традиционно считались (включая рубку дров) женскими, а мужским считалось пространство внешнего мира. Внешний мир всегда более опасен, сложен. Да, русская баба и «коня на скаку остановит и остановит и в горящую избу войдет», но мужик сделает нечто еще большее. В доме днем мужику не принято было находиться. И мужская лавка для поделок была у входа. Бабий кут был за печкой, где женщина готовила еду. Туда без надобности даже муж и свои мужчины не заходили. А то можно и опозорится. А чужим это было запрещено и считалось оскорблением хозяев.

«Мужским признавался красный угол – место за столом, над которым висели иконы. Свое место хозяин мог предложить самому уважаемому гостю. С символическим разделением пространства соотносилось и распределение трудовых функций: женским называли домашний труд, мужским – освоение «чужого» пространства (например, охота, сезонное рыболовство на дальних участках морского или озерного побережья, отхожие промыслы).

Такое разделение охватывало и вещественную область культуры. Орудия некоторых мужских занятий табуировались для женщин, что нередко приобретало магическое обоснование. Например, женщине (особенно беременной или во время месячных) запрещалось прикасаться к охотничьим принадлежностям, рыболовным снастям, транспортным средствам и упряжи перед отъездом мужчины на промысел. В случае нарушения запрета, по поверьям, могли возникнуть препятствия: лошади будет тяжело везти телегу, ружье станет стрелять мимо цели, в ловушки не попадет дичь, а в сети и мережи – рыба. Если женщина дотронется до снаряжения или одежды пастуха, ночующего в ее доме (обычно наемные пастухи ночевали у крестьян по очереди), то совершенные им магические обряды утрачивали силу и лесные звери могли задрать несколько коров или телят из стада. Мужчины, в свою очередь, избегали брать женские вещи, хотя мотивировалось это соображениями не магического, а престижного характера. Мужику не следовало заходить в бабий кут, иначе он как бы утрачивал часть своего мужского авторитета. На Русском Севере, где дойка коров была женским делом, мужчины избегали брать в руки подойник. Так, на Пинеге один бродяга-нищий нанялся доить коров к женщине, сильно порезавшей ногу. «Он в руки подойник взял, сам коров доил», – говорили о нем в доказательство того, что он не мужик, а «распетушье» (существо с признаками обоих полов)» [1].

В комплексе мужских и женских вещей некоторые предметы символизировали тот или иной статус: квашня была знаком хозяйки дома – большухи; узорчатая палка (треска) служила отличием взрослых парней, полноправных участников гуляний и драк мужской молодежи. Эти знаковые вещи говорили об особенностях поведения соответствующей половозрастной группы, ее основные обязанности и занятия».

Устанавливалось родовым наследием и отношения полов. Конечно на эти отношения и общая родовая культура русов. Так у нас не было в отличии от Европы рабства в его полном виде. У нас, вопреки распространяемым мифам баба не была безвольным существом

и даже заменяла мужика в случае его отсутствия (умер, убили) или в случае его физической, психической болезни. Заменяла как в доме, так и в общине с совещательным голосом. Так же были случаи, когда баба становилась сельским старостой. Но это все, конечно вынужденно, так как природа женщины это материнство. С этой женской природой сейчас остервенело борется современная культура. Современная культура в этом случае выступает как нежить, вымаливающая осинный кол для себя. И лучшее что можно сделать, это помнить свои корни. Они помогут оставаться собой и человеку и народу. Что и составляет наше здоровье в широком и в повседневном смысле.

Библиографические ссылки

1. Мужики и бабы: мужское и женское в русской традиционной культуре. Иллюстрированная энциклопедия / Д. А. Баранов, О. Г. Баранова, Т. А. Зимина и др. СПб. : Искусство-СПБ, 2005.
2. Максимов С. В. Нечистая, неведомая и крестная сила. СПб., 1994.

© Дубов А. А., 2012

Д. А. Перевозчикова

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

Е. В. Хрусталева

Серебряный призёр Олимпийских игр 2010 в Ванкувере,
Казахстан, Алма-Аты

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И РЕКРЕАЦИЯ

Рассмотрены общие принципы физической реабилитации и рекреации и показана их значимость для физического развития молодежи.

Ключевые слова: реабилитация, рекреация, физическая культура, физическое развитие.

General principles of physical therapy and recreation and its significance for young people are examined in the article.

Keywords: physical therapy, recreation, physical education, physical development.

Для современного этапа развития общества все большее значение для жизни человека приобретают физическая реабилитация и рекреация. Основным фактором, который определяет повышение роли рекреации и реабилитации, превращает их в современных условиях в один из важнейших компонентов возобновления рабочей силы, является научно-техническая революция. Она ведет к усложнению производства в целом и его отдельных технологических процессов в частности; а также к резкому росту в нем значения рабочей силы. Одновременно с изменением элементов производства растут требования к рабочему: уровню его общего образования и профессиональной подготовки, квалификации, физического состояния и способности быстро адаптироваться к переменчивым условиям производства.

Физическая реабилитация (англ. *physical therapy*) – это использование с лечебной и профилактической целью физических упражнений и природных факторов в комплексном процессе восстановления здоровья, физического состояния и трудоспособности больных и инвалидов. Она является неотъемлемой составляющей частью медицинской реабилитации и применяется во все ее периоды и этапы. Физическую реабилитацию применяют в социальной и профессиональной реабилитации. Ее средствами являются: лечебная физическая культура, лечебный массаж, физиотерапия, механотерапия, трудотерапия. Назначение средств физической реабилитации, последовательность применения ее форм и методов определяются характером течения заболевания, общим состоянием больного, периодом и этапом реабилитации, двигательным режимом.

Основной целью физической реабилитации является адаптация к работе на предыдущем месте труда или реадаптация, т. е. работа с меньшими нервно-психическими и физическими нагрузками. Фактически, реабилитация предусматривает лечебно-педагогическую коррекцию двигательной, психической и речевой сферы в отношении детей старшего возраста и взрослых.

Суть физической реабилитации в том, что она представляет собой комплекс услуг, которые предоставляются исключительно специалистом по физической реабилитации или под его руководством и контролем, включающий в себя оценку, диагностирование, прогнозирование, планирование ухода и лечение.

Оценка включает обследование пациентов с фактическими или потенциальными нарушениями, двигательными расстройствами, функциональными недостатками путем диагностирования с использованием специальных анализов и измерений; а также оценку результатов обследования с целью определения препятствий на пути к достижению оптимального функционирования организма пациента.

Диагностика и прогнозирование является результатом обследования и оценки. Они представляют результаты клинического обоснования с учетом дополнительной информации от других специалистов, в случае необходимости.

Лечение осуществляется и моделируется для достижения предварительно согласованных целей и может включать в себя физические упражнения; физические, электротерапевтические и механические средства; двигательные упражнения; консультирование пациентов; ведение документации, координацию и общение. Лечение может быть направлено на предотвращение нарушений, ограничение активности, трудоспособности; на укрепление и поддержание здоровья, качества жизни, трудоспособности и хорошего самочувствия в любых возрастных или социальных группах.

Физическая рекреация (от лат. *recreatio* – восстановление) – комплекс оздоровительных мероприятий, осуществляемых с целью восстановления нормального самочувствия и работоспособности здорового, но утомленного человека. Физическая рекреация – это двигательный активный отдых и развлечения с использованием физических упражнений, подвижных игр, различных видов спорта, а также естественных сил природы, в результате которых достигается хорошее самочувствие и настроение, восстанавливается умственная и физическая работоспособность. Как правило, занятия на уровне массовой физической культуры для здорового человека не связаны с очень большими физическими и волевыми усилиями, однако, они создают мощный дисциплинирующий, тонизирующий и гармонизирующий фон для всех сторон его деятельности.

Специфическая особенность физической рекреации заключена в легкодоступности физических упражнений и их комплексов, массовых видов спорта в упрощенных формах для активного отдыха молодежи, получении долгосрочного эффекта от этого вида деятельности.

Все виды двигательной активности, удовлетворяющие потребность в активном отдыхе, реализуются в процессе физической рекреации. К их числу можно отнести физические упражнения, двигательные режимы, естественные факторы природы, массаж, а также

трудотерапию и работу на тренажерах. Среди форм занятий рекомендуется использовать утреннюю гигиеническую и вечернюю гимнастику, лечебную гимнастику, дозированную лечебную ходьбу, оздоровительный бег, тренировочную ходьбу по лестнице на этажи, занятия на тропе здоровья, дозированное плавание, ходьбу на лыжах, ближний туризм, самостоятельные занятия физическими упражнениями, физкультминутки в учебных заведениях, простейшие спортивные состязания, подвижные игры и другие.

Физическая рекреация направлена на удовлетворение биологических потребностей, двигательной активности и эмоциональных действий в развлечении, получении удовольствия, наслаждения через движения, переключения с одного вида деятельности на другой, на активизацию деятельности организма с помощью двигательной активности и профилактику неблагоприятных воздействий на организм студентов.

Физическая рекреация, как и рекреация вообще, является педагогическим процессом, связанным с решением воспитательных, образовательных, оздоровительных и социальных задач. Она характеризуется общими признаками учебно-педагогического процесса или осуществляется в порядке самовоспитания.

Отличительная особенность физической рекреации заключается в том, что этот процесс направлен на формирование двигательных навыков во время активного отдыха и воспитание так называемых физических качеств человека, в том числе больного человека, совокупность которых в решающей мере определяет его физическую работоспособность. Следовательно, физическая рекреация – это вид физической культуры, специфика которого заключается в обучении движениям и воспитании физических качеств. В прикладном отношении физическая рекреация представляет собой процесс физической подготовки к социально обусловленной деятельности.

Таким образом, нельзя недооценивать значение физической реабилитации и рекреации в современных условиях, особенно для молодых людей. Содержание двигательной реабилитации заключается в восстановлении или компенсации временно утраченных или сниженных физических способностей с применением адекватных физических упражнений. Основу содержания физической рекреации составляет деятельность по использованию физических упражнений для удовлетворения специфических биологических, эстетических и социальных потребностей молодежи с учетом их потребностей, мотивов и целей. В контексте таких мероприятий можно использовать все средства физической культуры, а также ее формы и методы занятий. Такой процесс во время активного отдыха направлен на формирование двигательных навыков и воспитание физических качеств, совокупность которых определяет физическую работоспособность. Используя адекватные методы физической реабилитации и рекреации можно снизить пагубные эффекты чрезмерно высокого темпа жизни современного человека и сократить влияние возникших вследствие этого травм [1–5].

Библиографические ссылки

1. Зайцев В. П., Манучарян С. В., Крамской С. И. Физическая рекреация в воспитании активной личности студентов / Харьковская гос. акад. физ. культуры. Харьков, 2010.
2. Лотоненко Д. В., Стеблецов Е. А. Физическая культура и ее виды в реальных потребностях студенческой молодежи // Теория и практика физической культуры. 1997. № 6.
3. Мухин В. М. Физическая реабилитация : учебник. Киев : Олимп. лит., 2000.
4. Попов С. Н. Физическая реабилитация. М., 2005. С. 608.
5. Смородинов А. С., Смородинова В. И. Физическая рекреация как средство сохранения и укрепления здоровья студентов // Культура физическая и здоровье. 2004. № 1. С. 30–32.

А. А. Дубов

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

МУЖСКОЕ, ЖЕНСКОЕ ПОВЕДЕНИЕ, ТРАДИЦИОННЫЕ РОЛИ И ОСОБЕННОСТИ РОДОВОГО ЗДОРОВЬЯ НАШИХ ПРЕДКОВ

Показано значение мужского, женского поведения как формирующего родовое здоровье, актуального при осмыслении личного здоровья студентов на занятиях в специальной медицинской группе по дисциплине «Физическая культура».

Ключевые слова: родовое здоровье, мужское, женское поведение, воспитание, народные традиции, брачное поведение.

Shows the importance of men's, women's behavior in the formation of tribal health in the current understanding of personal student's health in the classes for the special medical group the discipline "Physical education".

Keywords: generic health, men's and women's behavior, parenting, people, traditions, mating behavior.

«В первую очередь, представления, связанные с полом, определяли правила демографического поведения, т. е. систему отношений, направленных на биологическое воспроизводство человеческого коллектива. Огромное значение имели нормы, регулировавшие зачатие, вынашивание и рождение ребенка, послеродовой уход и грудное вскармливание. Существовали правила, которые соблюдали для зачатия ребенка конкретного пола, их придерживались, чтобы будущий младенец был жизнеспособен, красив и имел хороший характер. Такие правила определяли дату зачатия, питание будущих родителей, положение их во время соития, иногда соблюдалось требование положить в постель или под лавку обладающие магической силой предметы (сук, топор, шапку и т. д.) и произнести молитву или заговор. Во время беременности женщина должна была соблюдать целый ряд запретов: ни с кем не ссориться; не пить вина; не смотреть на пожар, покойника, припадочных или некрасивых людей; не переступать через животных или веревку; не перелезть через санки и т. д. Регламентировались ее питание, работа (нельзя мотать нитки, вышивать и шить в определенные дни или в течение всего периода беременности) и участие в общественных празднествах. Повитуха учила мать (особенно молодую) приемам ухода за новорожденным. Особое значение имело кормление ребенка грудью, традиция предусматривала: способы увеличения лактации (количества молока), формы взаимопомощи (женщина, у которой было много молока, выкармливала и ребенка соседки, если у той молока было недостаточно), ограничение сроков грудного вскармливания примерно полутора годами («тримя постами») и способы отучения ребенка от груди. В комплекс материнства входили и народные методы лечения детских болезней (бессонницы, дистрофии, аллергических заболеваний, а также беспокойного поведения), среди которых значились как приемы фитотерапии и массажа, так и магические действия.

Большой комплекс народных традиций, обычаев и ритуалов затрагивал брачное поведение: образование пар, их социальное оформление (свадебные обряды), супружеские отношения, а кроме того, включал санкции за добрачные и внебрачные сексуальные связи. Образование брачных пар происходило в контексте традиционных форм взаимодействия женской и мужской молодежи: игрищ, посиделок, хороводов, гуляний. В результате свадебных обрядов возникала не только молодая семья, но и новые связи между двумя семейно-родовыми коллективами. Традиция упорядочивала как сексуально-репродуктивные отношения супругов, так и внутрисемейное разделение труда, имущественные права и обязанности, распределение влияния и власти» [1].

И в наши дни большинство глав государств, нобелевских лауреатов, лучших писателей и поэтов мужчины. Так распределила роли природа с подачи Творца. Традиционно же набор мужских и женских ролей, и место мужчин и женщин в системе человеческих отношений были закреплены обычаем.

«Говоря о социальных ролях, вычленяют: репродуктивные роли, устанавливающие место человека в системе биологического воспроизводства (роли матери/отца, мачехи/отчима, сына/дочери, жены/мужа, невестки/зятя, внука/внучки, вдовы, девки-вековухи, внебрачного ребенка и т. д.); хозяйственные роли, фиксирующие место в системе жизнеобеспечения, – повседневные занятия, трудовые обязанности (роль стряпухи, няньки, пастуха или плотника); социально-управленческие и ритуальные роли, обеспечивающие место в системе распределения властно-управленческих функций и участие в ритуалах. Все эти роли (фактически функции человека в сообществе) зависели от пола, возраста и того, насколько поведение и образ жизни соответствуют полу и возрасту. Полорольевая структура (распределение социальных ролей между полами) была одним из главных оснований, на которых покоилась система социальных отношений.

Некоторые мужские и женские роли симметричны и взаимно дополняют друг друга: большак и большуха (осуществлявшие функции управления в семье), знахарь и знахарка (специалисты по гадательным практикам и народной медицине), колдун/ведьмак и колдунья/ведьма (люди, на которых возлагали ответственность за общественные несчастья), вдова и вдовец и т. п. Вместе с тем реальное наполнение этих ролей (их символы и нормы поведения) обычно различалось для мужчин и для женщин.

Заметные различия существовали в традиционной модели мужского и женского знахарства. Не совпадали сферы их деятельности: знахарки, как правило, специализировались на женских и детских болезнях, в то время как знахари – в области охотничьей, рыболовной, пастушеской или плотницкой магии; вместе с тем и те и другие занимались гаданием, любовной или вредоносной магией, лечением ряда болезней и т. д. По некоторым сведениям, мужское и женское знахарство расходились и по степени влияния: о знахарях-мужчинах чаще упоминают как о «сильных», чье влияние распространялось на округу в несколько десятков верст; женщины-знахарки (хотя их было значительно больше) чаще всего ограничивались оказанием услуг своим домашним или узкому кругу ближайших соседей» [1].

Некоторые роли считались исключительно или преимущественно мужскими или женскими. Пример – плотник, печник, мельник кузнец, охотник. Магические обряды, связанные с мужским трудом были связаны с силой как с мужским началом. Традиционно женская роль наряду с другими – это роль повитухи. Место человека определяла и его репродуктивная способность. Так большак, большуха, повитуха, сваха должны быть в браке и иметь детей. Повитуха, например – женщина много рожавшая и вырастившая детей здоровыми и добрыми, т. е. социально адаптированными. Сравним какие сейчас акушерки и акушеры, врачи-гинекологи. И есть ли сейчас такие требования к ним и как это определяет отношение к женщине. Например незамужняя, гулящая, или неудовлетворенная жизнью и интимно, курящая, бездетная или с одним-двумя зачастую эгоистами и избалованными детьми злая врач-гинеколог. А после нее такие же воспитатели в детских садах, учителя в школах, где редких мужчин нередко просто коллективно психологически травят, насилуют как и детей. Она, они то уж обеспечит ребенку импринтинг – механизм мгновенного запечатливания условий жизни на всю дальнейшую жизнь и программирование тем самым жизни. Зачастую специальной психотерапии, вроде рождения заново – дыхательных практик ребефинга сложно потом после совершеннолетия исправить будущее, тем более уже прожитое. Наши представители и управленцы здравоохранения, власти и не думают о преимуществах и профотборе таком, какой был у повитух. Тем не менее и в современном российском обществе говорят – «какой характер у гинеколога, принимавшего роды таким с таким характером и вырастит этот рожденный при его помощи ребенок». Современная форма безродной, бесполой власти объективно не заинтересована в ином положении дел. Ведь такое положение с лихвой от всего этого лиха, беды обеспечивает рабочие места все новым «семи нянькам» у которых «дитя

без глаза» в домах ребенка, психбольницах, наркологической службе, специальных школах, интернатах, училищах, зонах для малолетних и выросших преступников, в абортариях, силовых, политических структурах по усмирению подобных граждан. Дитя без глаза, зато все при деньгах и портфелях, от специалистов до министров, судей и президента. В Норвегии последние законы вообще фактически отменяют семью как естественный человеческий институт, (а ведь это шире и природный институт), отвечающий за своего ребенка. Ребенок становится фактически государственным достоянием. Уже сейчас детям в Европе позволяет практически все что угодно и родители не физически не психически не должны этому мешать, иначе детей отберут, а их оштрафуют или посадят. Ювенальная юстиция и ее практики уже доползли и в Россию. Многие русские, православные борются с этим игром, срывают принятие ненавистных родовой Руси законов, но враг коварен. Их сейчас пытаются протаскать под другими именами и неявно, под видом мер социальной помощи семье и детям. Под видом защиты прав детей. В СМИ смакуют, раздувают, рекламируют примеры родителей уродов и реже рекламируются счастливые семьи, которые живут вопреки «семи нянькам». Пора заклеить и казнить в смысле духовной казни (соответствующей законодательству России) наряду с семибоярщиной и смутой семинянчество малосемейных нянек, не вызывающих доверия, с зависимостями, зачастую из неполных семей. Когда президент, премьер министр пьют пиво с молодежной сборной спортсменов перед экраном на федеральном канале они именно такие «няньки» своего народа. Необходимо всем нам быть критичными к себе. Иначе не остановить геноцид русских и других народов нашей Родины. Вопрос должен так и стоять – род или «семинянчество». Определить критерии (некоторые обозначены ранее) и жестко, ощутимо судить за последнее как за коллективное преступление, использование служебного положения, и измену Родине, что должно отягощать вину. Недавно понятие Родина было вымарано из нашего законодательства, как и национальность из паспорта, видимо законодателю и его вдохновителям ни к чему Родина и русское самосознание. В законодательстве России есть положение о приоритете семейного воспитания над другими формами воспитания, но это зачастую больше декларация, чем реальность. Ведь по разному можно понимать этот приоритет. Например, без учета родового здоровья, бесценного наследия предков. И никто не несет за это ответственность. Но это только до поры пока «народ безмолвствует».

Вернемся к наследию русских. Те немногочисленные люди, которые отклонялись от стандартного жизненного сценария (без семьи, потерявшие ее, бездетные, чужаки, пришельцы и другие) были не выброшены из общества, как могут заявить современные недоброжелательные и недобросовестные критики, а востребованы в иных, соответствующих им ролях.

«Именно такие категории во многих случаях становились специалистами-знахарями, странниками-богомольцами, нищими. Их чаще всего подозревали в колдовстве, в них видели причину несчастий, постигших деревню, когда сообществу требовалось найти виновного. Обвинение в колдовстве, как правило, выдвигалось против чужака, одинокого или конфликтного человека. Бездетность и бесплодие, смерть супруга или сознательное избегание брака считались дополнительными свидетельствами в пользу его «вины» и связи с нечистой силой. Одинокие и пришлые мужчины нередко выполняли функции специалистов в неземледельческих сферах: печников, пастухов, мельников...

Таким образом, хозяйственные и социальные роли, а так же статус человека зависели от его репродуктивного состояния и, в свою очередь определяли его. Качества, необходимые для успешного осуществления набора мужских и женских ролей формировались в процессе воспитания, освоения традиций (социализации). Уже с детства прослеживались различия как в методах воспитания мальчиков и девочек, так и в их играх, фольклоре, трудовых навыках» [1].

Сейчас же в моде унисекс, что в одежде, что в поведении. К чему это ведет? К индивидуальному, семейному, общественному неблагополучию, нарушениям в поведении, в жизненных сценариях, здоровье. Ведь и один человек и некая общность теряя четкое традиционное самосознание теряется и в собственной личности и в обществе. Отсюда неврозы, психозы,

самоубийства, сложности в семье, с детьми, на работе или их отсутствие. Сейчас по данным социологов муж для нашей современницы на седьмом месте после учебы, работы и ребенка. Поэтому само появление ребенка происходит чаще не традиционно в семье, роде, с сознательным участием отца и матери. Это либо «залет», либо «непорочное» зачатие современных «дев» одиночек или наполовину одиночек, так как муж не приоритет. Не приоритет и традиционная осознанность. Сейчас думают «осознанные» родители как ребенку дать все, под этим понимая только хозяйственную, материальную часть. Которую зарабатывают на их взгляд к климаксу или в возрасте, который (после 25) уже является фактором риска и для них и для ребенка, особенно если он первенец. В карточках рожениц врачи так и пишут – старородящая.

«По представлениям русских, родители должны были думать о формировании качеств ребенка уже в момент зачатия. Считалось, что время зачатия и появления младенца на свет, а также поведение женщины во время беременности определяли нормальное физическое, умственное и нравственное развитие ребенка, что, в свою очередь, позволяло в дальнейшем «правильно» выстраивать его мужское или женское начало. Если родители не следовали правилам, принятым в обществе, то у ребенка, по поверью, не проявлялись черты, характерные для соответствующего пола; девочка могла стать безнравственной или мужеподобной, а парень не иметь данных к мужской работе или обладать женским характером.

В течение первых лет жизни ребенка стремились «утвердить» его пол, подчеркнуть мужскую или женскую суть. Этот процесс начинался с первого мига рождения дитя. Повитуха, приняв младенца от матери, сразу же оповещала всех о том, какого пола родился ребенок, а затем желала мальчику быть хорошим пахарем, а девочке – хорошей пряхой. Этим она как бы ставила новорожденного в известность о роли, которую он должен будет исполнять в своей взрослой жизни. Мужская или женская сущность младенца закреплялась и специальными ритуалами, в которых использовали соответствующие полу вещественные символы. Так, ритуал обрезания пуповины осуществляли на прялке в случае рождения девочки и на топоре, если родился мальчик. Девочке пуповину перевязывали нитками, приготовленными из женских стеблей конопли, мальчику – из мужских стеблей, первый раз их заворачивали соответственно в женскую рубаху и мужскую.

В период младенчества постоянно проводились обряды, в которых символически закреплялась половая принадлежность ребенка. Например, при появлении у младенца первого зуба или при отнятии его от груди совершали специальный ритуал подтверждения мужской или женской сути ребенка. Для мальчика на полу раскладывали символы мужского труда: топор, рубанок, стремя, уздечку, ремень, кнут, для девочки – атрибуты женской судьбы: платок, веретено, нитки, ножницы, пяльцы, челнок. Ребенку разрешали взять ту вещь, которая ему приглянется, по ней определяя его будущее призвание. В дальнейшем процесс ритуального «закрепления» за ребенком определенного пола происходил также активно: в переходный период, от младенчества к детству, ему давали для игры материнскую пуповину, бережно хранившуюся до того на божнице. Он должен был развязать ее, чтобы раскрыть, по поверью, свой ум, т. е. уяснить свою половую принадлежность.

На пороге отрочества, наступавшего в шесть-семь лет, происходил наиболее ответственный в половой идентификации ребенка момент, который сопровождался специальным ритуалом: в присутствии родственников мальчику делали прическу, аналогичную той, что носили парни, и впервые ему надевали штаны; девочке заплетали косу, вставляли в уши серьги, а поверх рубашки надевали сарафан. Костюм и новая прическа (одежда и волосы детей до семилетнего возраста не указывали на их пол) не только отражали половую принадлежность ребенка, но и окончательно соединяли его с женской или мужской половиной населения.

С этого времени начиналось воспитание ребенка, в процессе которого формировались качества, необходимые соответствующему полу» [1].

Современные безнравственность, безбожие, технологии типа узи провоцируют не только физически, но и психологически болезни, а косвенно аборт. Вместо того что бы ждать (речь не об обычном желании предпочтения, а о жесткой эгоистической установке потребителя на рынке) того, кто бог пошлет, сначала ждут ребенка определенного пола, затем могут

избавится от него, что происходит нередко. Либо родители рожают ребенка, но подсознательно относятся как к ранее ожидаемому ребенку иного пола, что затем требует вмешательства врача-психотерапевта.

В то же время положительная, естественная роль отца как главы семьи, родителя, а не только добытчика-банкомата, воспитателя недооценивается многими женщинами, обществом и государством. Так нет ордена отец герой. Хотя он традиционно глава. И есть до сих пор такие отцы. Недооценивается и роль, труд матери, семьи, рода, народа, традиционных сообществ трудовой молодежи и молодежи любящей традиции.

«Освоение мальчиками трудовых навыков, мужских правил поведения, обрядовых функций шло под присмотром отца и старшего поколения мужчин в семье. Девочки получали воспитание под руководством матери, бабушки, старших сестер и невесток. В этот период одновременно и мальчики, и девочки начинали осознавать сопричастность со своей половозрастной группой. Это приводило к объединению детей по полу, складыванию своего рода компаний девочек и мальчиков. Групповое единство мальчиков закреплялось совместным выпасом лошадей в ночном, типично мальчишескими играми, носившими состязательный характер, выполнением некоторых календарных обрядов, таких как святочное «обсевание» изб, чтобы будущий год был удачным, обход дворов в Пасху для сбора крашеных яиц и др. Девичьи группы сплывались для того, чтобы нянчить младших братьев и сестер, во время «маленьких посиделок», когда девочки собирались вместе для вышивания или прядения, а также в период святочных и пасхальных обходов дворов, совместных трапез и гуляний в Троицу, Иванов и Петров день. Компании мальчиков и девочек обособлялись, каждая жила своей жизнью, стараясь усвоить и опробовать мужское или женское поведение» [1].

Библиографические ссылки

1. Мужики и бабы: мужское и женское в русской традиционной культуре : ил. энцикл. / Д. А. Баранов, О. Г. Баранова, Т. А. Зимина и др. СПб. : Искусство-СПБ, 2005.

© Дубов А. А., 2012

А. А. Дубов

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

МУЖСКИЕ, ЖЕНСКИЕ СООБЩЕСТВА И ОСОБЕННОСТИ РОДОВОГО ЗДОРОВЬЯ НАШИХ ПРЕДКОВ

Показано значение мужских и женских сообществ для родового здоровья, что актуально и для современных студентов и их физического и психического здоровья.

Ключевые слова: деструктивные сообщества, современная молодежь, мужские и женские сообщества, семейные коллективы, эффективность социальной политики, антитерапевтическая среда, родовое здоровье.

Shows the importance of men's and women's groups for the generic health that very important for today's students and their physical and mental health.

Keywords: destructive community, today's young people, male and female community, family groups, the effectiveness of social policies, anti-therapeutic environment, generic health.

Какие мы сейчас имеем детские и подростковые, молодежные часто деструктивные сообщества многим известно. Я был экспертом конкурса проводимой красноярской мэрией, среди «продвинутой молодежи». И на вопрос, зачем вам работа в мэрии почти все конкурсанты ответили мне в устной беседе и даже после наводящих вопросов, что им нужна власть и деньги. Один человек из нескольких десятков претендентов вспомнил о служении людям. Такова эффективность социальной политики. Отсюда готы, эмо с их тягой к смерти или эпатажем безудержностью чувств, ранимостью. Отсюда «музыкальные» субкультуры, провоцирующие антитерапевтическую среду, вплоть до наркомании. Что же было у нас в корнях?

«Мужская и женская части традиционного общества существовали не только как теоретический конструкт, но и как реальные группы, объединявшие людей одного пола и, как правило, близких по возрасту в так называемые половозрастные группировки.

Группы играющих детей до определенного возраста обычно не разделялись по полу. Разделение зримо проявлялось в отрочестве, примерно в 7–9 лет, когда мальчики начинали ориентироваться и копировать формы поведения взрослых парней, а девочки – старших девушек и своих матерей» [1].

Видимо остатки этого обычая, я наблюдал в деревне Усольцево на Ангаре в начале восьмидесятых, когда я там школьником был с родителями на рыбалке. Дети среднего и старшего детсадовского возраста бегали голышом. Современные родители, государство и общество оберегает детей от труда, основного обряда русов. А затем все удивляемся, откуда же у молодежи лень, эгоизм, потребительское отношение и почему так плохо живет страна. Еще и говорят антинародные чудики и реформаторы по телевизору на наши налоги «эта страна» и далее «у русских в сказках лентяи и дураки. Какой народ такие и сказки». А неведом говорунам или умышленно замалчивается ими скрытый смысл сказок, их второе и третье символическое измерение.

«В этом же возрасте дети осваивали трудовые функции: девочки нянчили младших детей, учились прясть и помогать матери по хозяйству, мальчики сопровождали отца в поездках, участвуя в заготовке дров, полевых работах и ремесленных занятиях. Именно в отрочестве становились заметными расхождение мужских и женских ролей и образование отдельных сообществ мальчиков и девочек.

Еще ярче это проявлялось в молодости, в период предбрачных гуляний и ухаживаний, когда наблюдалось наибольшее различие во внешности и поведении: парни и девушки как бы демонстрировали свое соответствие идеальным представлениям о «мужественности» и «женственности». В это время девушки собирались в своем кругу на супрядки, вечерки, игрища, водили хороводы. В среде парней формировалась особая организация – ватага (партия, компания, шатя, артель), основой функцией которой являлось участие в коллективных побоищах. Их устраивали обычно во время праздников, чтобы в состязаниях показать свои возможности. Эти компании имели устойчивую структуру: атаман возглавлял группу в пять-десять человек своих ближних «товарищей», постоянных участников драк; периферию объединения составляли прочие взрослые парни, не проявлявшие в драках энтузиазма, а также подростки, роль которых сводилась к провоцированию драки и наблюдению за приемами борьбы и отношениями парней. Такими компаниями парни посещали и собрания девушек, развлекая их играми, имевшими нередко эротический, а иногда и жестокий характер. Сообщества девушек и парней были по-разному локализованы в пространстве. Девушки собирались в доме, летом – на холме, лугу, где устанавливались качели или устраивался хоровод. Парни гуляли или, как говорили, «шлялись» по улицам, навевались в другие деревни. Девичье пространство стационарно, мужское – подвижно, и когда девушка дружила с парнем, о них говорили: «гуляют», «ходят», т. е. она перемещалась в мужское подвижное пространство. Подвижными были и формы игровых взаимодействий между группами девушек и парней: хороводы, пляски, игры «в горелки» и т. п.

В зрелом возрасте большинство мужчин и женщин жили в семейных коллективах, объединявших представителей обоих полов. Однополые сообщества на этом фоне теряли свое

значение, однако продолжали существовать. Бабье сообщество спланивало живших по соседству замужних женщин, имевших детей. В их среде были приняты некоторые формы взаимопомощи (коллективная опека во время беременности и после родов; поочередная помощь в трудоемких сезонных работах: жатве, засолке капусты, вывозе навоза на поля и т. п.). В некоторых из этих работ участвовали также молодухи и девушки, как правило, на правах помощниц. Единство бабьего сообщества подкреплялось...поводом, например принятия молодухи в свой круг...

Самым распространенным видом женских помочей были дожинки, когда женщины собирались вместе для завершения жатвы поочередно на чьем-либо поле. В дожинках могли участвовать и девицы, но их поведение отличалось пассивностью: они почти все время молчали и во всем должны были слушать взрослых женщин, которым принадлежала главная роль. Последние не только обучали молодежь трудовым приемам, но и много шутили, пели, совершали обряды, призванные обеспечить плодородие полю, а себе здоровье и легкие роды. Самыми известными элементами этих обрядов были: «завивание бороды», изготовление последнего снопа, катание по полю. В ряде мест все празднество дожинок называлось «бородное угощение» или «борода». «Бородой» называли сооружение в виде арочки (колосья пригибали к земле) или пучка из последних оставленных в поле несжатых колосьев, иногда им придавали антропоморфную форму, надевая шапочку («клобучек»). По сведениям XIX в., эти колосья оставляли на «бородку» Илье, Николаю или Егорию. Закончив жатву, женщины втыкали серпы в последний снопик или протаскивали их под «бородкой» (арочкой из колосьев). Последнее действие называлось «женитьбой серпа». В этом ритуале серп символизирует мужское, а «бородка» женское репродуктивное начало («бородкой» иносказательно называли лобковые волосы у женщин). Затем женщины со стопами и оханьями катались по полю, чтобы «силушку» вернуть себе и полю. Исследователи видят в этих действиях имитацию родов: жатва воспринималась как роды *матери-земли*, оплодотворенной во время сева и выносившей плоды в течение лета. С другой стороны, на период жатвы часто приходились реальные роды у женщин, особенно первые роды у молодух (после зимних свадеб). Тяжелая работа ускоряла разрешение от бремени. «в поле рожали», прямо во время жатвы, а молодуху, родившую первенца-мальчика, называли «ржаницей», как и сжатое поле. Символическое сближение жатвы и родов заметно и в гаданиях беременных женщин: если из-под оставленного на поле снопа выползет паучок, то родится мальчик, если «козявка» – то девочка. После окончания дожинок все участницы собирались в доме хозяйки сжатой полосы, выставившей для них обильное (иногда до пятнадцати перемен) угощение, перемежавшееся гуляньями женщин по улице, катанием на лошадях, плясками и пением. Главное место на столе занимала каша и ее разновидности (например, саломата), бывшая главным ритуальным угощением также на родинах и ежегодных праздниках повитух и рожениц – «*бабьих кашах*», а кроме того, на второй день после Рождества. На Севере женщины угощались шаньгами в два этапа, между которыми выходили гулять на улицу» [1].

Заметим, что зачастую современные женские и мужские сообщества разрушительны к самим себе, к противоположному полу, роду и народу. Мы постоянно наблюдаем сообщества наркоманов, курящих, пьющих, проституток и их пользователей. Всем известны слова, что все мужики козлы, а бабы и далее по тексту. Так же некоторые относятся к детям и не желают их когда либо родить. Когда я беседовал со студентами, то некоторые были убеждены в этом фанатично. То есть разобщенность народа дошла до предела. Но в одиночку не выживешь не раньше, не сейчас и не в будущем.

«Взрослые мужчины объединялись на время совместных работ, производимых вдали от дома: рыбаки во время сезонного лова – в лодочную артель, плотники – в плотницкую и т. д. Нищие, профессионально занимавшиеся своим ремеслом как сезонным промыслом, группировались в артели вокруг воза, на который складывали собранное подаяние, чтобы продать в городе. Правда, в такие артели брали женщин, старух и детей, но не как полноправных участников промысла, а скорее как тех, кто в традиционном понимании наиболее достоин

жалости, на роль символа постигшей семью безысходной бедности и несчастья. Руководящие функции в нищенских артелях исполняли мужчины, как и в других разновидностях артельного устройства. В рыболовных и других промысловых артелях женщина иногда присутствовала в качестве стряпухи; эту роль мог исполнять также старик или мальчик-подросток. Артельная организация в основных чертах воспроизводила структуру боевого объединения парней: во главе стоял атаман или старшина, участники именовались «товарищами», наряду с полноправными членами в артели, как и в группе парней, были участники, осуществлявшие подчиненные и служебные функции» [1].

Авторы вступления в указанную энциклопедию делают вывод по своей новаторской работе: «Итак, представления о «мужском» и «женском» не составляли особую часть народной культуры, а пронизывали все ее сферы, от жизнеобеспечения (мужские и женские занятия, особенности питания и т. д.) до организации пространства и предметного мира, ритуально-магической системы, фольклора и мифологии. Половой символизм был важнейшим классификационным признаком, на котором базировался порядок всей системы народной культуры, ее стабильность и преемственность. Тем не менее в этнографических описаниях этот аспект народной культуры до недавнего времени не находил полноценного отражения.

В отечественной этнографии тематика пола представлена, как правило, в работах, посвященных свадебным и родильным обрядам, реже – половозрастному разделению труда. Систематическое изучение всего комплекса «этнографии пола» (полоролевого аспекта культуры) активизировалось преимущественно в последние 10–15 лет XX в. В эти годы вышел ряд научных сборников и монографий об этнических стереотипах мужского и женского поведения [2; 3], мужских и женских мифоритуальных традициях, взаимоотношениях полов, распределении между ними хозяйственных и ритуальных обязанностей [4] ролей в семейном быту [5; 6], общине и традиционных структурах власти [7].

Были опубликованы книги по этнографии человеческого воспроизводства и связанных с ним феноменов (секс и эротика, беременность и роды [8; 9].

Однако обобщающих работ, посвященных проблематике «мужского» и «женского» в русской народной традиции, до сих пор не появилось, что может быть связано как с неравномерной изученностью проявлений фактора пола в разных областях русской культуры, так и с принадлежностью занимающихся этой темой исследователей к разным дисциплинарным областям (от социальной истории и антропологии до фольклористики и культурологии)...

Кроме научной литературы использованы архивные источники, прежде всего богатейшее собрание Этнографического бюро князя В. Н. Тенишева – огромная коллекция сведений, поступивших на рубеже XIX–XX вв. из разных губерний Европейской России в ответ на специально разосланную анкету, вопросы которой охватывали все области народной культуры... Наряду с этим, авторы статей используют материалы этнографических экспедиций и фольклорные записи последних десятилетий XX в., отражающие бытование старинных традиций, местные предания, воспоминания представителей старшего поколения о событиях 50–70-летней давности, рассказы их дедов...» [1].

Подведем и мы итог нашей работы. Каковы временные, возрастные, мужские, женские особенности родового здоровья наших предков?

Все и все произошло от Рода творца и рожаниц. То есть мы имеем божественное происхождение и существование. Это было, когда был золотой, героический век и все было совершенно и целостно. До сих пор для людей восточной цивилизации, к которой мы относимся в своем коллективном бессознательном, время течет не линейно, в отличие от западного человека мы живем и работаем в процессе, а не только на результат как самоцель. Процесс зачастую и есть результат. И в наше профанное время есть отголоски героического времени наших предков, наших героев – мужчин и женщин. Только важно настроить слух и зрение, ощущение, мировидение на отголоски прошлого. И разум разберется с времен-

ными наслоениями и искажениями после золотого века. Все настоящее не подлежит коррозии. И всегда есть вера и надежда на возрождение и все это возможно только в любви. Направленность современности на искусственно чувственные потребности детей, подростков, молодежи, на культ и приоритет в культуре молодости является извращением. Традиционно считается что молодо-зелено. Старый, значит крепкий, зрелый. Отсюда отношение к старшим и старикам. Каждый возраст, пол прекрасен, имеет свое назначение и совершенство, место в общественной жизни и пространстве жилища и вне его. Подобная временная, пространственная, смысловая, символическая, полоролевая и иная структурированность, самосознание обеспечивали естественное целостное индивидуальное, родовое, общественное здоровье, взаимосвязанное с природой и верой. Также такое здоровье было подвижно устойчивыми и развивающимся. Род был тем стержнем, стягом, который естественным образом «стягивал» все материальные и духовные смыслы на основе происхождения от него и жизни в нем, продолжения его. Непрерывность времен, надежность, предсказуемость, обусловленность самим собой и родственниками, живущими по тем же родовым основам, все это было основой психофизического, духовного здоровья предков, профилактикой нездоровья. Никто не сомневался в правах и ответственности мужа и жены, главенстве мужа и месте жены, детей, родственников. Есть такое точное выражение «мужчина открывает мир, а женщина его обустроивает». И это обстоятельство так же обеспечивало родовое здоровье.

Наша задача изучить прошлое, осознать себя пришедшими из прошлого в настоящем, и обеспечить будущее прошлым родовым, героическим здоровьем в новых профанных условиях. А если здоровье возродим до родового, то и времена сменим на героические. Как я определяю родовое здоровье?

Родовое здоровье руса и русов это человеческая природа – то, что при Роде, данная, выращенная, воспитанная Родом – творцом и рожаницами в роде как в целостной совокупности родителей, в том числе предков и родственников, осознанно целостная с окружающей природой, как с деревом-лесом.

Библиографические ссылки

1. Мужики и бабы: мужское и женское в русской традиционной культуре : ил. энцикл. / Д. А. Баранов, О. Г. Баранова, Т. А. Зимина и др. СПб. : Искусство-СПБ, 2005.
2. Байбурин А. К., Кон И. С. Женщина и вещественный мир культуры у народов России и Европы : сб. Музея антропологии и этнографии. XLVII / отв. ред. Т. А. Бернштам. СПб., 1991.
3. Мужской сборник. Вып. 1. Мужчина в традиционной культуре. Социальные и профессиональные статусы и роли. Сила и власть. Мужская атрибутика. Мужской фольклор. М., 2001.
4. Бернштам Т. А. Молодежь в обрядовой жизни русской общины XIX – начала XX вв. Половозрастной аспект традиционной культуры. Л., 1988.
5. Пушкарева Н. Л. Женщины Древней Руси. М., 1989.
6. Мифология и повседневность. Гендерный подход в антропологических дисциплинах : материалы науч. конф. 19–21 февраля 2001 года / ред. К. А. Богданов, А. А. Панченко. СПб., 2001.
7. Астарта. Вып. 2. Женщина в структурах власти архаических и традиционных обществ / ред. М. Ф. Альбедиль, А. В. Цыб. СПб., 1999.
8. Секс и эротика в русской традиционной культуре / сост. А. Л. Топорков. М., 1996.
9. Родины, дети, повитухи в традициях народной культуры / сост. Е. А. Белоусова. М., 2001.

В. Г. Ряжнов, А. А. Дубов
Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева, Россия, Красноярск

СКАЗКА НА ТЕМУ «ЗАБЛУДШИЙ СТРАННИК»

Приведен пример использования темы самопознания как актуальной при занятиях в специальной медицинской группе по дисциплине «Физическая культура».

Ключевые слова: самопознание, оздоровление, космогонические мотивы, сказкотерапия, люди, одиночество, счастье, удача, любовь.

Is an example of using the theme of self-knowledge as very important to special medical group the discipline "Physical education".

Keywords: self-knowledge, improvement and cosmogonic motifs, skazkoterapiya, people, loneliness, happiness, success, love.

Нами проводится научно практическая работа в сфере самопознания и оздоровления. Здесь оказалась востребованной сказкотерапия. У многих, коллег, наблюдающих это со стороны возникает недоумение – какие сказки для взрослых. Тем не менее мифологическое мышление живо в наши дни и определяет нашу жизнь и наш жизненный выбор. В данной глубокой и талантливой работе Василия Ряжного мы видим проблематику от космогонических мотивов «пустого мира» до решения вопроса своего предназначения и взаимодействия с в любви с миром любви и появления любимой. Такая зрелая работа не могла появиться без причины. Конечно, здесь есть и то что мы на наших занятиях обращаемся к корням и то, что Василий живет реальной крестьянской жизнью. Кормит себя и семью, нас с вами и учится в вузе.

«Заблудший странник»

Мир был пуст, лишен времени, и жизни, а земля – ком твердой глины – замерла в тихой бездне. Не было даже туч, тьма справлялась и без них. Она была повсюду, она была миром.

По дороге, полной людей и караванных обозов, шел уставший и одинокий путник, и повторял эти слова как заклятие, смотря сквозь людей, проходящих мимо, и не видел он их. Видел он лишь мутные тени и бездушные оболочки, проходящие мимо него, так ему казалось, но на самом деле в каждом проходящем мимо него были мысли, мечты, желания и в малой части из них жила любовь к тому, что им было дорого. Но не видел он их и не слышал их разговоры, а лишь шел и повторял и повторял свое заклинание одиночества.

Но однажды на пути он встретил преграду, которую не смог обойти и не смог через нее перебраться, сел на дороге, развел костер и стал смотреть на нее. Никого рядом не было и никто не проходил мимо. Прошло время, а он все сидел и сидел, как вдруг его глаза прозрели, и увидел он людей, проходящих сквозь стену без препятствий, как будто ее и не было, и увидел он таких же путников сидящих на обочине, которые не видели и не могли пройти сквозь стену. Задумался странник в чем дело и стал внимательнее смотреть на тех, кто проходит и увидел, что ни один из проходящих не был одинок все они шли вместе: кто держась за руки, кто обнимаясь, а некоторые шли группами с шутками и улыбками подталкивая друг друга и поддерживая, когда это было необходимо. И вдруг осенило путника, что всех проходящих объединяла дружба, любовь и мечта, которая давала им силу, какой не было у него.

Походил путник среди тех, что сидели на обочине, смотрел на них, пытался разговаривать, но ни один не услышал и не увидел его, тогда вернулся путник в ближайший город сел в корчме и стал смотреть на людей. Пытался разговаривать с посетителями, но не видели они его или не понимали, что он им говорит. Долго он так ходил, и кончились у него деньги

на еду и жилье. Подошел он к хозяину корчмы и спросил где можно заработать денег в этом маленьком городе и ответили ему, чтобы обратился он к кузнецу. Пришел путник к кузнецу и увидел, что сидит за старым деревянным столом такой же путник, как и он сам. Обратился путник к кузнецу с просьбой дать ему работу и кров. На удивление быстро согласился кузнец.

Работы было сначала не много, но усердно работал путник с кузнецом. И стали они друзьями, разговаривали часами, узнавали друг друга все лучше и делились своими мыслями. В кузницу заходили люди, чтобы купить новый инструмент или починить старый. Стали путника узнавать, знали, что у него можно купить самый лучший инструмент в городе. А путник в свободное время делал себе инструмент, чтобы продолжить свой путь дальше, ибо знал он, что та стена, которую он встретил, всего лишь преграда на его пути дальше. Спросил однажды кузнец, для чего путнику инструмент и ответил путник. Тогда просиял кузнец и сказал, что тоже хочет пройти сквозь ту стену и двинется дальше. Собрали они свои вещи, продали кузницу со всем инструментом, купили лошадей и двинулись по дороге и даже не заметили, что прошли они сквозь нее, так как были заняты разговором между собой, а когда это поняли это, обернулись и вместе засмеялись.

Прошло несколько лет, а путник и кузнец двигались дальше по дороге. И были рядом с ними любимые девушки, которых они повстречали, и много друзей и знакомых, которые помогали им. Они помогали в ответ, и было в их головах уже совсем другое заклинание. Заклинание счастья и удачи.

© Ряжнов В. Г., Дубов А. А., 2012

Н. М. Валеев, Н. В. Швыгина

Российский государственный университет физической культуры,
спорта, молодежи и туризма, Россия, Москва

ВОССТАНОВЛЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ТРАВМИРОВАННЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Показано, что при занятиях легкой атлетикой чаще всего повреждаются суставы нижних конечностей, особенно часты растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата. Выявлено, что восстановление работоспособности травмированных легкоатлетов на этапе спортивной реабилитации предусматривает восстановление физических качеств, сниженных вследствие травмы, в связи с чем наиболее значимым представляется восстановление показателей силы и силовой выносливости мышц травмированного участка нижних конечностей.

Ключевые слова: физические качества, спортсмен, реабилитация, травма, упражнения, подвижность, движения.

Taking up track and field the most common injuries are located in low extremities joints, particularly sprains. It is provided physical skills recovery weakens due to injury to restore track and field athletes working capacity during sport rehabilitation period. It has appeared that the most sufficient is strength and muscular endurance indices recovery of injured part of low extremities.

Keywords: physical qualities, athlete, rehabilitation, trauma, exercises, mobility, movements.

При занятиях легкой атлетикой (бег, прыжки) чаще всего повреждаются суставы нижних конечностей (голеностопный и коленный), особенно часты растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата; разрывы и надрывы сухожилий (ахиллова, длинной головки двуглавой мышцы голени), реже мышц [1; 2; 7].

Большая нагрузка у легкоатлетов падает на стопы, на их долю приходится как статические, так и динамические нагрузки, которые могут вызвать функциональную недостаточность.

Процесс реабилитации спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата согласно системе, разработанной В. Ф. Башкировым, подразделяется на три этапа: этап медицинской реабилитации, этап спортивной реабилитации и начальный этап спортивной тренировки.

На этапе спортивной реабилитации, который в основном направлен на восстановление спортивной подготовленности травмированных спортсменов одной из наиболее значимых задач была поставлена задача – восстановление уровня сниженных, вследствие травмы, физических качеств.

Из всех физических качеств, сниженных вследствие травмы и последующей гипокинезии в первую очередь необходимо восстанавливать подвижность в суставах (гибкость) пораженной конечности, потому что недостаточная подвижность в суставах может ограничивать проявление качества силы, быстроты реакции и скорости движений.

По мнению В. П. Платонова (1988), термин «гибкость» более приемлем для оценки суммарной подвижности в суставах всего тела. Когда же речь идет об отдельных суставах, правильнее говорить о подвижности в них. Действительно, подвижность в суставах, как, впрочем, и эластичность мышц, следует считать ведущим фактором, обуславливающим гибкость.

Упражнения, направленные на развитие подвижности, могут быть комплексными (целостными) или аналитическими (расчлененными), простыми или сложными (сообразно тому, на какие суставы направлены).

Специальная гибкость приобретается в процессе выполнения определенных упражнений на растягивание мышечно-связочного аппарата.

Необходимо учитывать и то, что размах движений может ограничиваться не только вследствие повреждений связочно-суставного аппарата, но и вследствие напряжения мышц-антагонистов. Поэтому при выполнении упражнений на растяжение необходимо сочетать произвольное расслабление растягиваемых мышц с их напряжением, т. е. учитывать межмышечную координацию. Для спортсменов, перенесших травму, это весьма важно. В ряде случаев необходимо использовать и редрессацию в суставе.

Для восстановления показателей силы и силовой выносливости мышц использовались упражнения с различными отягощениями. При этом мы придерживались следующей последовательности: эластический бинт, резиновый амортизатор, гантели, эспандеры, велоэргометр, силовые тренажеры.

При назначении и проведении упражнений на развитие силы необходимо учитывать, что направленность воздействия силовых упражнений в основном определяется следующими их компонентами:

- видом и характером упражнения; величиной отягощения или сопротивления;
- количеством повторений упражнения; скоростью выполнения преодолевающих или уступающих движений; темпом выполнения упражнения; характером и продолжительностью интервалов отдыха между подходами.

Для восстановления силовых возможностей наших испытуемых мы использовали метод динамических усилий, который обеспечивает развитие динамической (скоростной) силы, так как именно он; обеспечивает успех в спортивных специализациях наблюдаемых нами легкоатлетов.

Восстановление и развитие скоростной силы достигалось применением упражнений с отягощениями, прыжковых упражнений отягощения используются как для локального развития отдельных мышечных групп, так и при совершенствовании целостной структуры спортивных упражнений. При этом могут быть использованы две диапазона отягощений:

- с весом до 3 % от максимума – в том случае, когда в тренируемом движении или действии преодолевается незначительное внешнее сопротивление и требуется преимущественное развитие стартовой силы мышц;

– с весом 30–40 % от максимума – когда в тренируемом движении или действии преодолевается значительное сопротивление и требуется более высокий уровень «ускоряющей» силы. Для данного диапазона отягощений характерно относительно пропорциональное развитие силовых, скоростных и «взрывных» способностей.

Итак, для развития динамической (скоростной) силы мы применили два варианта повторной работы с отягощениями.

1-й вариант: вес отягощения 30 кг × 4–6 повторений с предельно возможной скоростью самого движения, но в невысоком темпе всей серии. Выполняются 2–3 серии по 2–3 подхода в каждый с отдыхом между подходами 3–5 мин, а между сериями 8–10 мин.

2-й вариант: для развития стартовой силы мышц использовалось отягощение 60 % от максимума. Спортсмен выполняет коротко «взрывное» усилие, чтобы только передать движение тренировочному отягощению, но не разгонять его до максимума.

В обоих рассмотренных вариантах необходимо стремиться максимально возможному расслаблению мышц между каждым движением? В упражнении, а между сериями необходимо включать маховые движения, активный отдых с упражнениями на расслабление и встряхивание мышц.

По завершении силовой тренировки использовались, различные виды массажа и, в частности, самомассаж, вибромассаж, который наиболее эффективен в данном случае.

Восстановление и развитие быстроты наиболее актуальны для спринтеров и прыгунов, так как это способность выполнять движения максимально короткий отрезок времени.

Многие исследователи показали, что между скоростью осуществления целостного движения в полной координации (например максимальная скорость спринтера) и отдельными проявлениями скорости ее компонентами нет достаточно высоких корреляций, что не позволяет считать какой-либо из них в качестве основного.

Для развития быстроты у легкоатлетов используют три группы средств: неспецифические, специфические, специальные. В тренировке спринтеров используются: бег со старта 20–100 м; ускорение с ходу на коротких отрезках (20–40 м); эстафеты, ускорения с более быстрых бегом и т. п.

Для развития быстроты движений целесообразно использован комплексный метод тренировки, который предусматривает применение подвижных и спортивных игр, игровых упражнений. Наиболее эффективными для воспитания быстроты являются упражнения скоростно-силового характера, а не упражнения, выполняемые предельной быстротой.

В спортивной практике наиболее известны методы для развития быстроты, рекомендованные В. Т. Алабиным (1988).

1. Повторный метод. Выполнение упражнений с околопредельной или максимальной скоростью в ответ на зрительный сигнал. Интервал отдыха между упражнениями 30 с – 3 мин (в зависимости от характера упражнения, состояния и подготовленности занимающихся)

2. Сопряженный метод. Выполнение упражнений с отягощениями (бег в гору, прыжки с отягощениями).

3. Метод круговой тренировки.

4. Игровой метод. Здесь используют игровые упражнения, подвижные и спортивные игры, эстафеты.

5. Соревновательный метод.

Структура движений в скоростно-силовых видах легкой атлетики отражает биомеханические характеристики, связанные с внутримышечной и межмышечной координацией. Скоростные и силовые параметры в биодинамике моторного акта имеют конкретные соотношения. Средние значения соотношения параметров «сила-скорость» при соответствующем спортивном результате приведены в табл. 1.

В упражнениях, где рост результата обеспечивается в основном силовыми показателями, повышение интенсивности возможно за счет оптимизации отдыха между упражнениями с увеличением вес легкоатлетических снарядов, штанги отягощений, что создает условия для эффективного проявления силовых способностей. В скоростных упражнениях продолжительность отдыха между ними увеличивается тем, чтобы не происходило снижения скорости за счет нарастающего утомления.

**Соотношение скоростных и силовых показателей в видах легкой атлетики, %
(по А. Г. Рыбковскому, Ю. Н. Тумасову)**

Вид легкой атлетики	Силовые показатели	Скоростные показатели	Спортивный результат
бег 100 м	17,5	82,5	10,2–10,5 с
Бег 200 м	14,5	85,5	20,6–21,2 с
Бег 100 м с барьерами	35,5	64,5	13,8–14,5 с
Прыжок в длину	12,5	87,5	7,80–8,00 м
Тройной прыжок	37,5	62,5	16,10–17,00 м

На последующих этапах реабилитации применялись следующие упражнения:

а) для развития быстроты бег с высоким подниманием бедра; семенящий бег; прыжкообразный бег; бег с забрасыванием голени назад; «скачки»; быстрая смена ног прыжками; упражнения со скакалками; взбегание по ступенькам лестницы; выполнение упражнений по сигналу; активные отталкивания с быстрым вынесением бедра вперед – вверх;

б) упражнения для развития силы: бег по возвышенной местности с высоким подниманием бедра средним темпе; бег с высоким подниманием бедра в яме с песком; бег прыжками по мягкому грунту (опилочная дорожка, песок, торфяной грунт) в различном темпе; прыжки на прямых ногах; подскоки па одной ноге, другая нога на опоре. Высота опоры 90–110 см; выпрыгивание из глубокого приседа; прыжки с места (тройные, пятерные, многократные); бег с низкого старта с преодолением сопротивления; многократные прыжки через препятствия; поднимание бедра с отягощениями (мешок с песком, диск от штанги и т. п.); поднимание голени с отягощениями.

В целях восстановления и развития силы у наших испытуемых мы также использовали изометрический метод. Как известно, изометрический метод характеризуется кратковременным напряжением мышц без изменения их длины и упражнения этого метода применяются как дополнительные средства развития силы.

Напряжение мышц надо увеличивать плавно до максимального или заданного и удерживать его в течение нескольких секунд в зависимости от развиваемого усилия.

Мы при проведении изометрической тренировки воспользовались существующей в практике схемой по дозировке этих упражнений в зависимости от развиваемого усилия (табл. 2).

Таблица 2

Продолжительность напряжения мышц в зависимости от развиваемого усилия при изометрической тренировке, % от максимума (по Т. Nettinger)

развиваемое усилие %	40–50	60–70	80–90	100
Время напряжения, с	10–15	6–10	4–6	2–3

Комплекс изометрических силовых упражнений.

1. И. п. сидя на скамье руками, пальцы в замок, захватить ног колена: противодействие сгибанию рук разгибанием ноги.

2. И. п. – сидя на полу захватить руками за лодыжки выпрямленную вперед ногу: противодействие тяге рук опусканием прямой ноги вниз.

3. И. п. – сидя на скамье, опираясь на нее руками, ноги выпрямить вперед: подъем в упор на руках, держать «угол» 5–6 с.

4. И. п. – сидя на скамье захватить согнутую ногу двумя руками голеностопный сустав: противодействие разгибанию ноги.

5. И. п. – стоя спиной к гимнастической стенке, подъемом с одной ноги сверху «зацепиться» за перекладину: тяга ногой вперед.

6. И. п. – сидя на скамье, ноги в стороны, руки на колени: противодействие сведению бедер.

7. И. п. – сидя на скамье, ноги в стороны, руки на колени: противодействие разведению бедер в стороны.

8. И. п. – стоя перед опорой, пальцы ног на бруске: «удержание» веса своего тела на пальцах ног.

9. И. п. – стоя на пятках спиной к опоре, носки ног на «удержание» стойки на пятках, сгибая ступни к голени.

Упражнения на тренажерах уделялось также большое внимание. Занятия в тренировочном зале длились от 1 до 1,5 ч и проводились в день всего 3–4 дня в неделю. Использовались такие широко известные тренажеры, как велоэргометр, шагательный и гребной тренажеры, силовой комбинированный тренажер «Кетлер».

Легкоатлеты в тренировочном зале занимались по методу круговой тренировки, при этом решались практически все задачи, поставленные перед спортсменами в процессе реабилитации на этапе спортивной реабилитации. Смена тренажеров производилась через 5–6 мин [3–6; 8; 9].

Библиографические ссылки

1. Башкиров В. Ф. Возникновение и лечение травм у спортсменов. М. : Физкультура и спорт, 1981.

2. Башкиров В. Ф. Комплексная реабилитация спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата. М. : Физкультура и спорт, 1988.

3. Валеев Н. М., Швыгина Н. В. Восстановление работоспособности легкоатлетов после повреждений мягких тканей голеностопного сустава // Юбилейный сб. тр. ученых РГАФК. М., 2008. С. 114–116.

4. Валеев Н. М. Восстановление работоспособности спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата. М. : Физическая культура, 2009.

5. Гайслер Г., Вилсон Г. Принципы травматологии и лечение травм у спортсменов // Спортивная медицина : справ. для врача и тренера. М. : Терра спорт, 2003.

6. Гершбург М. И. Послеоперационная реабилитация спортсменов с разрывами ахиллова сухожилия. М. : Физкультура и спорт, 1997.

7. Миронова З. С. Спортивная травматология. М. : Морозова Н. А., 1976.

8. Франке К. Спортивная травматология. М., 1984.

9. O'Donoghue D. N. Treatment of Injuries to Athletes. Philadelphia ; London, 1973.

© Валеев Н. М., Швыгина Н. В., 2012

К. А. Макушин, Л. В. Панюшкина, А. А. Дубов
Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева, Россия, Красноярск

УПРАВЛЕНИЕ И НРАВСТВЕННАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ

Приведен пример использования темы управления собой как нравственной саморегуляции актуальной при занятиях в специальной медицинской группе по дисциплине «Физическая культура».

Ключевые слова: управление, нравственная саморегуляция, нравственное здоровье, индивидуализм, единство стихий, природы, крестьянского мира, специальная медицинская группа.

Is an example of using the theme of self-management as the moral self-regulation which very important to special medical group the discipline "Physical education".

Keywords: control, moral regulation, moral health, individualism, the unity of the elements, nature, a special medical team.

Мы говорим о многогранности здоровья, о том, что осталось мало даже относительно здоровых молодых людей. Но редко применяем те методики, которые бы затрагивали профилактическую и коррекционную работу в области нравственного здоровья. Но сказкотерапия позволяет это сделать и является интересной и полезной для студентов отнесенных к специальной медицинской группе. Далее приводятся примеры сказок с комментариями. Комментарий научного руководителя:

Макушин Кирилл написал сказку, где пересекаются судьба конкретного человека в навязываемом ему мире индивидуализма и своевластия, и так же судьбы его близких и целых человеческих общностей и даже судьба мира. Автор в режиме самодиагностики и самокоррекции разрешает этот конфликт в своей работе.

В тридевятом царстве, в тридевятом государстве жил-был мальчик, звали его Федор.

Король этого государства старался быть ближе к народу, не боялся показываться на глазах. Увидел однажды Федя короля и подумал: «Как это здорово, управлять людьми! А что если управлять не одной маленькой страной, а всем миром?»

На следующий день, когда Федор увидел короля, он решил подойти к нему и поговорить: «Здравствуйте! Скажите пожалуйста, а тяжело ли управлять страной?»

– Тяжело, мальчик, тяжело.

– Скажите, пожалуйста, а кто-нибудь может управлять миром?

– Миром???... Мальчик, как тебя зовут?

– Федя.

– Так вот, Федя, никому не суждено управлять миром!

– Жаль...

– Если ты хочешь узнать ответ на свой вопрос, сходи к реке, на берегу реки стоит огромный камень. Местные жители говорят, что камень этот волшебный: все, кто обращался к нему со своими проблемами, на следующий день находили ответы на свои вопросы.

Пошел Федя к реке и видит: на берегу реки стоит огромная скала. Подошел Федя к камню, приложил к нему руку и мысленно задал ему свой вопрос. Стоял он у камня минуту, две, но ответа так от камня он и не получил. Федя собрался и ушел, подумал, либо камень этот не работает, либо не тому камню он вопросы задавал.

Но ночь у Феде была необычная: вместо обычного сна Феде было видение, будто стал Федя всемирным королем, ему подчиняется все и вся. Но власть вскружила ему голову, от Феде отвернулись друзья и родственники. Он остался совсем один! Когда Федя проснулся, он понял смысл своего видения, это видение и было ответом на его вопрос. С тех пор Федя жил без забот и хлопот и больше не задумывался про всемирное управление.

Тему попыток своевластия над естеством единства стихии земли, природы и крестьянского мира, являющегося основой народной культуры продолжает Талантливая работа от души Л. В. Панюшкиной.

В одной деревеньке жила семья крестьян: бабушка, дедушка, папа, мама, двое дочерей, младшая и старшая, да сынок. Была семья большая и дружная, содержали хозяйство, жили в достатке, не тужили.

Услышали они однажды, что в деревне неподалеку проходит ярмарка, огромная, на которую съезжается народ со всей округи, на других посмотреть, да себя показать. И решил отец поглядеть, что же на этой ярмарке творится, и, если получится, купить хорошего коня.

У них были две лошаденки, старенькие, невзрачные, но работящие, на которых семья обрабатывала поля. А отец мечтал о жеребце, молодом и сильном, который и поле все вспашет, и наездника покатает, и взгляд порадует. Покупка, конечно, дорогая, но отец давно об этом подумывал и откладывал деньги. А тут и подходящий случай представился. Вместе с отцом на ярмарку напросилась и младшая дочь, Полина, поглазеть на бродячих артистов, поклянчить сахарных петушков, да и вообще, как можно пропустить такое событие?

Все-все дали напутствия отцу: бабушка наказала беречь себя, дедушка пожелал найти самого лучшего коня на всей ярмарке, мама посоветовала хорошо отдохнуть, старшая дочь попросила купить ей серьги из самоцветов, а сынок ничего не сказал, потому что был слишком маленький, но зато он весело поагукал на прощанье.

Итак, отправились наши странники по большой дороге. Отец нес котомку с едой, Полина несла котомку с морковками – выпросила их, чтобы покормить будущего коня. Ведь должен же конь понимать, кто его хозяйка? Да и самой вкусно их грызть. Главное сдержаться и не съесть все раньше времени.

Итак, дошли они до ярмарки. Зрелище было просто фееричное: торговцы, у которых было все, что может душа пожелать: посуда, украшения, ткани, фрукты, животные, в общем, всякие нужные в хозяйстве вещи, впрочем, не только вещи. Да и не только нужные. Еще на ярмарке были артисты: жонглеры, скоморохи, факиры. И люди, очень много людей, бедных и богатых, веселых и грустных, молодых и старых, низких и высоких, бредущих с какой-то целью и просто пришедших поглазеть.

И среди всего этого великолепия искали отец с дочкой серьги с самоцветами, да самого лучшего коня. Серьги они нашли почти сразу – маленькие, с блестящими голубыми камешками, мечта любой девушки. А вот с конем все было не так гладко – то слишком молодой, то слишком старый, то слишком косой, то слишком дорогой, то слишком неухоженный, то слишком неприятный хозяин. Искали они до вечера, и, только отчаялись и хотели уходить, как увидели коня- просто загляденье, круп крепкий, весь белоснежный, грива аккуратно заплетена, а взгляд такой, пронзительный, почти что человеческий, невозможно от него оторваться.

Как увидела его Полина, так сразу поняла, что это тот самый конь, для которого она берегла морковку. И побежала гладить его по носу, да давать лакомство. Хозяин коня, опрятно одетый мужчина средних лет, ласково улыбался, глядя на все это. Небольшая странность бросалась в глаза – его волосы как будто отливали зеленым цветом. Но, возможно, так казалось из-за слишком ярких красок, которыми играла вся ярмарка.

Отец смотрел на коня и хмурился – слишком ухоженный он был, как будто никогда не таскал плуга. Да что там плуга, такое впечатление, что даже всадник на нем ни разу не ездил. Но дочь была просто в восторге, да и хозяин своим видом вызывал уважение. Даже цена была как раз такая, как хотел отец. Попробовал отец взять его под уздцы и повести – конь безропотно пошел за ним. Значит, обучен слушаться людей, должен уметь работать.

Делать нечего, решил отец его купить. Дочка была счастлива, хозяин коня, как ни странно, тоже прямо-таки просиял. А конь на прощание как-то странно-презрительно взглянул на своего бывшего хозяина, и, гордо подняв голову, загарцевал вслед за своей новой хозяйкой.

Когда восторженная дочь и отец, размышлявший, правильного ли коня он купил, отошли, к мужчине-хозяину подошла старушка и тихонько спросила:

– Что, купили твоего заколдованного царевича?

– Да, будет знать, как дерзить мне, лешему.

– А за что ты его так?

– Он заблудился в моем лесу и попросил у меня помощи. Я его вывел на правильную тропинку, а за это попросил наколоть мне дров, да еще в хозяйстве помочь... Он заявил, что негоже принцам хоть как-то работать, и сказал, что я ничего в этом мире не понимаю.

– Бедняга... а когда заклинание спадет?

– Когда он поработает вдоволь. Я думаю, у этого мужчины-крестьянина ему некогда будет скучать.

Вздыхнула старушка, покачала головой и отошла.

Вечером этого дня вся семья собралась во дворе, чтобы полюбоваться на новоприобретенное чудо. Маму, бабушку и старшую дочь, так же, как и Полину, восхищала грация коня, его изящное сложение, нежная окраска. А дедушка был не в восторге, как и папа, – он тоже считал, что такому красавцу на поле делать нечего, его бы в царской конюшне держать, да отборными зернышками кормить. Но мало ли, может первое впечатление обманчиво? Отвели коня в хлев и пошли спать – следующий день предстоял тяжелый, вспашка поля была в самом разгаре.

Наутро отправился отец в поле, вместе с новым конем и Полиной, которая теперь не отходила от своего нового любимца. Попытались они его запрячь – конь вырывается как безумный. Как только отошли – конь сразу успокоился и начал невинно щипать травку. Отец еще несколько раз попробовал его запрячь, все безуспешно. Значит, не ошиблись они с дедушкой в догадках, не умеет этот конь работать. Позвал отец на помощь дедушку и еще несколько мужчин из деревни, все вместе они смогли справиться с конем. Но теперь он ни в какую не хотел тащить плуг. Пригорюнился отец, но что поделать, на ярмарку его уже не вернуть; решили его держать в хлеву, кормить, а при первом удобном случае кому-нибудь продать.

И стал отец опять пахать поле на своих родных лошаденках. Полине было очень жалко коня, ему давали мало корма, и, хотя он весь похудел, осунулся, своей красоты он не растерял. Полина первое время постоянно к нему бегала, жалела, таскала корм, но потом один раз увидела лошадок, которых отец вел с поля. Они были все взмокшие, усталые, искусанные насекомыми. Жалко их стало девочке, досадно на этого красивого, сильного, молодого коня-бездельника. С того момента перестала она к нему бегать, сидел он, один-одинешенек, в хлеву.

Через несколько недель пришел отец утром в хлев, забрать лошадок на поле. Подошел к нему белоснежный конь, уткнулся мордой в руку и застыл. Удивился отец, взял лошадок и направился к выходу, конь за ними. Решил отец не запирает коня, а посмотреть, что будет дальше. Пришли они все на поле, конь подошел к плугу и тихонько заржал. Отец осторожно попробовал запрячь его – конь не сопротивлялся. И так же послушно начал пахать. Подивился отец, и обрадовался. Стал он теперь в поле водить этого коня, а лошадки делали другую работу, полегче. Узнала об этом Полина, поняла, что ее любимец взялся за ум, каждый день приходила утром и расчесывала ему гриву, просиживала вместе с ним часами, рассказывала обо всем, а конь смотрел на нее понимающими, почти человеческими глазами.

Так прошло два года. А однажды утром, когда Полина пришла в хлев, коня не было, а у окна стоял красивый юноша-блондин, одетый в богатые одежды, расшитые бисером и заморскими шелками. И рассказал он Полине о том, как заколдовал его леший. И как был он обижен на весь мир, не хотел он работать, назло лешему. И как потом понял, что это очень глупо, как пришло решение исправиться. И что без поддержки Полины он бы не справился со всем этим.

Затем явился царевич в дом, отблагодарил всю семью за то, что содержали его и были справедливыми хозяевами. Потом отправил весточку в свой замок. Через три дня прибыла за ним карета. Трех самых лучших коней и мешок золота король прислал крестьянской семье, он уже отчаялся снова увидеть сына и был несказанно рад, когда получил от него весточку.

Уехал царевич в свой замок, да не один, а с Полиной, без которой уже не представлял своей жизни. Впрочем, как и она без него. Жили они счастливо, царевич сам делал всю работу, которая была ему под силу. Радовался народ, что их будущий король такой работающий и ловкий. И с лешим царевич помирился, даже поблагодарил его за такой урок. Урок, который научил его, как получать удовольствие от работы, и который подарил ему его царевну.

Зачастую мы надеемся на то, что недостатки, как бы «злые чары», которые есть у близких нам людям вдруг волшебным образом рассеются и красавица или белокурый юноша вдруг очистятся и станут прекрасными и внутренне. Но нужно быть готовым к тому, что основы человеческой личности уже давно заложены до 3–5 лет и воспитание свершилось, когда ребенок лежит поперек лавки, а не по вдоль! В таком случае лучше горькая правда, чем сладкая ложь.

Именно целостность, прозрачность, правда залог счастливой жизни. Без этого «Царя» в голове невозможна жизнь в роду, семье, обществе. Невозможны братство, полноценный труд, защищенность, восприятие мудрости старших, передающих нам бесценный опыт предков.

© Макушин К. А., Панюшкина Л. В.,
Дубов А. А., 2012

С. Шишков
Гранд-отель «Поморие», Болгария, Поморие

ИСТОРИЧЕСКИЙ ЭПИЗОД МИНЕРАЛЬНЫХ БАНЬ БОЛГАРИИ

Рассмотрен исторический аспект использования минеральных бань, усиливающий статус Болгарии как страны-курорта.

Ключевые слова: минерал, баня, лечение, больной, вода.

The historical aspect of use of mineral baths is considered, – which is strengthened by the status of Bulgaria as country-resort.

Keywords: a mineral, a bath, treatment, the patient, water.

При Филиппе II Македонском (359–339 г. до н. э.) было упоминание об использовании минеральных вод залива. Уже при этом царе работал курорт. Серебряные монеты, найденные при раскопках на месте прежнего кратера минерального источника свидетельствуют об этом. Существует древняя традиция бросать монеты в источники как дар за лечение. Деревянные ставни и опоры сильно деформированные из-за долгого нахождения в воде, принадлежащие той же эпохе обнаружены при раскопках. В те времена термальная минеральная вода использовалась в банях, построенных из дерева.

Источник использовался во времена Римской империи начиная с III в. до н. э. В имеющихся исторических документах «Бургаски минерални бани» отмечаются как «Аква Калиде». Курорты залива были самыми известными и знаменитыми на всю Восточную Римскую империю. «Бани» находились на Римском пути из Анхиало (современное Поморие) до древней крепости Кабиле и были известны как первая станция. Здесь проводилась смена лошадей, которыми доставляли имперскую армию. А осенью здесь же проводились выставки с празднованием, названным римлянами «импориумом» или «форумом». Традиция проведения выставок сохранилась даже во времена Османского владычества. Об этом упоминает хаджи Калфа (XVIII в.). Каменная табличка с барельефом из трех нимф и двух старых бассейнов, найденная при раскопках, свидетельствует о существовании на месте современного каптажа элитных бань Восточной Римской империи, используемых в лечебных целях. Нимфы у древних греков и римлян считались мифическими существами, прекрасными девами, хранительницами вод – морей, озер, рек и минеральных источников. Историки и археологи считают, что первый бассейн был построен во времена императора Траяна, а второй – при Византийской империи.

Готский летописец Йорданес – один из известных историков древности, современник Византийского императора Юстиниана I (527–565 гг.), прекрасно был знаком с Фракией

и Мидией. Он в своих записях относительно Балканского полуострова упоминает о «Бургасских минеральных банях», известных тогда еще как Анхиалские: «После того опустошения в Азии и Фракии почувствовалась жестокость готов. Именно здесь, у подножья горы Хемус, те (готы – *прим. авт.*) предприняли нападение и на прибрежный города Анхиало (270 г.) и приблизились к нему. Здесь они остановились, как говорят, на долгие дни, и наслаждались в теплых источниках и банях, которые находятся на двадцать миллиардных столбов от города Анхиало, и огненно горячие бьют из глубоких источников. Среди множества других бесчисленных теплых источников во всем мире, они самые лучшие и самые подходящие для лечения больных».

Известный византийский историк Прокопий Кесарийский пишет также об Анхиало и его теплых источниках. Родился в конце V или начале VI в. в городе Кесария, Палестина: «Фракийцы обитают в одном из городов понта Евксинского под именем Анхиало, которого должен упомянуть, когда описываю местность Фракия. Там, немного дальше от города, бьют ключом источники с естественной теплотой, образуя сами по себе бани для местного люда. Однако это место оставалось с давних пор незащищенным. Прежние императоры обходились с пренебрежением, даже когда с соседством находились варварские племена, и его посещали больные, которые, рискуя жизнью, получали там облегчение от своих болей. Сейчас император Юстиниан оградил его стеной и сделал лечение в банях безопасным».

Во время осады Анхиало готами, хунами (гуннами) и аварами в 583 г., когда была опустошена вся окрестность, аварский каган пощадил поселок минеральных вод и бань ради забав своего гарема.

В течение всего Средневековья поселок минеральных бань носил разные названия: Терма, Мегали терма и Термополис.

В 499 г. древние болгары вступили во Фракию. После основания болгарского государства в VII в. Анхиало неоднократно переименовывался и носил названия Тохун, Анхиал, Туткон. К сожалению, курорт много раз разрушался в течение семи беспокойных веков (VII– XIV вв.), в период войн молодого государства с нежелавшей сдавать свои позиции на севере Византией. В 707 г. болгарский хан Тервел разбил конницу византийского императора Юстиниана.

20 августа 917 г. история повторилась спустя столетия. В пригородах Анхиало на берегу реки Ахелой произошла историческая по своему масштабу битва. Царь Симеон I Великий, благодаря тактической хитрости военной стратегии Средневековья, разбил превосходящую в численности 70-тысячную армию Льва Фоки. Город вновь был разрушен и ограблен.

С событиями взятия Анхиало Львом Фоки связана забавная легенда. Византийский полководец страдал болями в ноге и хромотой. Он был хорошо осведомлен о целебных свойствах Анхиальских грязей. Говорят, что в день до освобождения Анхиало от византийцев болгарями он принимал грязелечение. После того как был разгромлен, спасся бегством, увозя в Константинополь в трюме своего корабля кувшины, поверх залитые Анхиальскими грязями.

После этой знаменательной победы Анхиало перешел к Болгарии и до 1190 г. был приграничным с Византией городом. Впоследствии Анхиало неоднократно переходил «из рук в руки» двух враждующих государств. Но даже в те суровые времена город продолжал исполнять не только военно-стратегическую и активную политико-экономическую, но и свою популярную в древнем мире курортную роль. В 1082 г. здесь обосновали торговый кантон венецианцы. Торговля велась в Анхиало не только с венецианскими кораблями, но и с торговцами из Дубровника, Генуи и других европейских городов, доставлявших сюда изящные ткани, древесные масла, золотые изделия, южные плоды и т. д. Анхиало был одним из лучших мест на Балканском полуострове по мнению торговцев. Интересен тот факт, что, согласно приказу Византийского императора Алексея III в 1192 г., из всех черноморских городов только Анхиало было разрешено вести свободную беспощадную торговлю.

Многонациональный город был так же и широко конфессиональным. Здесь жили румыны и итальянцы, болгары и греки, евреи и армяне и т. д. Это был по-прежнему центр отдыха и оздоровления. Здесь лечились высшие сановники и императоры. Лидерство в бальнеологии Древнего мира город сохранял вплоть до 1206 г., до момента разрушения его ордами распоясавшихся крестоносцев. Так, историк крестоносных походов Вилардуэн говорил, что латинский император Анри I (брат Балдуина I Фландрийского), стоявший во главе

крестоносцев, во время военного похода против болгарского царя Калояна осенью 1206 г. остановился на три дня в прекрасном городке Терма, который имел самые красивые и полезные минеральные бани на свете. Однако после ухода из городка Анри приказал разрушить и сжечь поселение. В те времена Запад нес на Восток не цивилизацию, а варварство. Это кощунство послужило концом славы удивительных и чудесных минеральных бань.

Возможно именно в результате вырождения крестоносных походов и предательского отношения Запада в целом колыбель христианства – Константинополь (бывший Царьград, ныне Стамбул) – пала под натиском Османской империи в 1453 г., а вместе с тем и у Анхиало не оставалось шансов выжить. Поэтому, несмотря на героическую борьбу болгарского народа с вероломными захватчиками, страна пала. После нескольких месяцев сопротивления обреченного населения Анхиало также был покорен.

Во время Османского владычества город выполнял функцию военного порта и торгового центра, а как курорт был восстановлен султаном Сулейманом II (1520–1566 гг.). Об этом упоминает знаменитый турецкий историк и географ хаджи Калфа (1609–1657 гг.). До освобождения страны от турецкого рабства русской армией (1878 г.) и в последующие годы город был известен как Анхиалские минеральные воды. Так, генерал русской армии Георг Енехольм, участвовавший в русско-турецкой войне 1828–1829 гг., в своих записках упоминал о минеральных банях, построенных Сулейманом II, и о чудесных свойствах воды. Французским естествоиспытателем Амий Буе в 1837 г. были изучены минеральные бани. Он описал их ужасное и запущенное состояние. 6 февраля 1878 г. после освобождения г. Бургаса 23-м русским полком под руководством инженера-полковника Худякова началось строительство шоссе из города до минеральных бань.

© Шишков С., 2012

Т. Г. Казарян

Гранд-отель «Поморие», Болгария, Поморие

О ПОЛЬЗЕ КУПАНИЯ В БОЛГАРСКОЙ ЧАСТИ ЧЕРНОГО МОРЯ И ЛИМАННЫХ ОЗЕРАХ

Рассмотрена концентрация солей в Черном море, которая в два раза ниже, чем в мировом океане, что важно для практики талассотерапии (купания в морях и соленых озерах) и необходимо людям с повышенной чувствительностью к растворенным в воде солям.

Ключевые слова: море, озеро, купания, талассотерапия, бальнеология, лечение, процедуры, вода.

Concentration of salts in Black sea twice more low, than at world ocean and consequently in thalassotherapy practice (bathings in the seas and salty lakes) it is important for people with a hypersensibility to the salts dissolved in water.

Keywords: the sea, lake, bathings, thalassotherapy, balneology, treatment, procedures, water.

Город Поморие, расположенный на одноименном полуострове в Болгарии, известен лечебными процедурами с использованием морской воды и соленых озер являющихся одним из видов курортного лечения – талассотерапии.

В лиманном озере вода – это концентрированный солевой раствор с богатым минеральным составом. Она относится к лечебным минеральным водам, и применяется только

наружно. Характерный запах сероводорода исходит от воды озера. Из анионов в ней преобладают хлориды, карбонаты и сульфаты. Катионная составляющая представлена ионами натрия, магния и кальция. Из-за связи с Черным морем здесь повышено содержание брома и йода; в результате жизнедеятельности планктона в воде накапливается большое количество органических веществ, и образуются различные кислоты и биологически активные вещества.

Рапа представляет собой придонный слой воды шириной в 15–20 см. В сущности, рапой покрыта слой грязи на дне лиманного озера. Его состав похож на состав жидкой фазы илово-сульфидной грязи. Лечебные свойства рапы схожи как с таковыми со свойствами воды из озера, только терапевтическое воздействие у нее более выражено. Рапа обычно прокачивается специальными шлангами в лечебное учреждение, где ее применяют как отдельно в качестве лечебных ванн, так и разводят с лечебной грязью, создавая грязеразводные ванны.

И так, в лечебных целях используются купания в лиманных озерах и принятие ванн из рапы в лечебных учреждениях.

Имея в содержании бром, сероводород, азотистые соединения рапа обладает седативным воздействием на центральную нервную систему, регулируют в ней процессы торможения и возбуждения. Йод и гормоноподобные вещества корректируют нарушения щитовидной железы и других органов внутренней секреции. Коллоиды и кристаллоиды благотворно влияют на периферическую нервную систему и опорно-двигательный аппарат. Профилактикой и лечением ряда стоматологических заболеваний, таких как стоматит, гингивит, пародонтит и т. д. – является полоскание ротовой полости рапной водой.

Но прежде чем начать купания в рапе, необходимо посоветоваться с врачом, так как имеются общие противопоказания к бальнеолечению в водах с повышенной минерализацией и соленостью.

Если нет противопоказаний, то купаться можно, но следуя некоторым правилам:

- купаться в лимане разрешается при температуре рапы не ниже +28 °С;
- купаться можно не более одного раза в день;
- оптимальное время для купания в гиперминерализованных водах – с 14 до 16 ч;
- первое купание должно длиться 5–6 мин. Затем, постепенно прибавляя по 2–4 мин в день, можно довести продолжительность купания до 10–20 мин;
- после купания необходимо протереть полотенцем нежные участки кожи (подмышки, пах и т. д.); одеться теплее и вернуться в лечебное учреждение или домой;
- приняв в комнате теплый душ, лечь на отдых на 1–2 ч;
- запрещается после купания «подсыхать», греться или загорать на солнце.

Прежде чем коснуться терапевтических свойств Черного моря, рассмотрим сравнительную таблицу средней солености различных морей:

- Мировой океан – 35 ‰;
- Средиземное море – 37 ‰;
- Красное море – 60 ‰;
- Каспийское море – 11 ‰;
- Азовское море – 8–10 ‰;
- Мертвое море – 300 ‰;
- Черное море – 18 ‰.

Как видно, концентрация солей в Черном море в два раза ниже, чем в мировом океане. В практике талассотерапии (купания в морях и соленых озерах) это важно для людей с повышенной чувствительностью к растворенным в воде солям. К примеру, многие люди получают раздражения кожи, нередко с зудом, в водах Средиземного моря. А при купаниях в Черном море бальнеологических реакций практически не наблюдается.

За счет низкой солености Черное море богато фитопланктоном, продуцирующим в больших количествах фитогормоны, энзимы и другие биологически активные вещества. Из микроэлементов в воде больше всего содержится йода, фтора, брома, кремния, магния и т. д. Поверхностный слой насыщен кислородом и за счет естественных гидроионизаторов – растворенных минералов, прекрасно оксигенирует кожу и весь организм в целом. Из-за меро-

миктических свойств моря (разделение водоема на отдельные плохо смешивающиеся водные слои) верхний слой содержит в незначительных количествах растворенную углекислоту, сероводород, углеводород и т. д. Все физико-химические и биоорганические свойства придают Черному морю несравнимые с другими морями терапевтические свойства.

© Казарян Т. Г., 2012

Н. Дражева

Гранд-отель «Поморие», Болгария, Поморие

ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА ВОДНОЙ СРЕДЫ БОЛГАРИИ

Рассмотрены вопросы оздоровления туристов, приезжающих в Болгарию, во время купания в Черном море, Поморийском лиманном озере и в медицинском центре отеля «Поморие» с применением грязелечения и лечения солеными высокоминерализованными водами.

Ключевые слова: купание, Черное море, лиманное озеро, соленые минеральные воды, курорт, залив, побережье, отель.

In article questions of improvement of tourists coming to Bulgaria are considered during bathing in Black sea, in Pomorijsky Estuary Lake and in the medical centre of hotel «Pomorie» with mud cure and treatment application salty mineral waters.

Keywords: bathing, Black sea, estuary lake, salty mineral waters, a resort, a gulf, coast, hotel.

Болгария, несмотря на свой небольшой географический размер, содержит пять климатических областей. Этот факт придает ей как стране-курорту уникальные качества. Богатое разнообразие климатических областей на относительно небольшой территории позволяет использовать страну в качестве круглогодичного курорта. Для зимнего периода характерен горный туризм с применением зимних видов спорта (лыжи, сани и т. д.). С поздней весны до середины осени действует купальный сезон в Черном море, позволяющий отдыхающим заниматься водными видами спорта, водными видами развлечения (езда на катамаране, «банане», водные горки и т. д.) и водными видами закаливания. Ввиду наличия сезонности период акклиматизации у приезжего туриста с других географических широт протекает мягче, без каких-либо патологических проявлений (колебания в показателях артериального давления, головокружения, тошноты, слабости и т. д.).

Бургасский залив расположен на западном побережье Черного моря. Административным центром Бургасской области («община Бургас») является город Бургас с населением 229 250 человек (данные за 2007 г.). Расположен в 385 км от столицы Болгарии – г. Софии и 133 км от г. Варны. В десятке километров от Бургаса и других полуостровов находится международный аэропорт Сарафово. Бургасский залив образован тремя полуостровами – Несебром, Поморием и Созополем. Из них бальнеология (грязелечение, лечение минеральными водами) применяется на полуострове Поморие. На полуострове самым современным и оборудованным бальнеологическим заведением является гранд-отель «Поморие». В медицинском центре этого отеля применяется грязелечение, лечение солеными высокоминерализованными водами и т. д. Уникальность этого отеля еще в том, что он расположен между берегами Черного моря и Поморийского лиманного озера. Песок Поморийской косы применяется для лечения заболевания суставов, сосудов и периферической нервной системы. Песок пляжа Поморийской косы отличается по многим свойствам от аналогичных песков других пляжей.

Минеральная вода из источника на территории гранд-отеля «Поморие» по результатам экспертизы обладает высокими лечебными свойствами и весьма широким терапевтическим действием. Добывается она из глубокой скважины более 100 м, которая находится на Поморийской косе. Концентрация минералов воды составляет примерно 56,5 г/л. Минеральная вода субтермальная (+28 °С), со щелочной реакцией (рН 7,8), характеризуется как натриево-хлоридно-сульфатная (15254,8–25829,4–8443,7 мг/л) с содержанием в ней метакремниевой кислоты, фтора, сероводорода, йода и брома. В гранд-отеле «Поморие» такой водой наполнен внутренний бассейн и бассейн типа джакузи.

Этой же минеральной водой снабжены многие души в медицинском центре отеля. Купание и лечебная гимнастика в бассейне направлены на профилактику и лечение ряда заболеваний, а в бассейне типа джакузи достигается высокий эффект гидромассажа за счет повышенного осмотического давления данной минеральной воды. Приведем показания и противопоказания применения минеральной воды из скважины на территории гранд-отеля «Поморие».

Показания применения минеральной воды следующие.

1. Заболевания опорно-двигательного аппарата (оказывает сосудорасширяющее, противовоспалительное и анальгезирующее действие):

– воспалительные суставные заболевания в стадии ремиссии (ревматоидный артрит, моноартрит, Болезнь Бехтерева и т. д.);

– травматические заболевания костей суставов, мышц и сухожилий (состояния после переломов костей, вывихов и растяжений, ушибов, миозитов, тендовагинитов, операций и т. д.);

– дегенеративные суставные заболевания (артрозы различной локализации, болезни Пертеса, Келера и т. д.).

2. Заболевания женской и мужской половой сферы (улучшает кровообращение в малом тазу и повышает половую функцию, редуцирует воспалительный экссудат в малом тазу и в простате):

– заболевания женской половой системы (эндометриты, аднекситы, пери- и параметриты, оофориты, послеоперационные инфильтраты, функциональные нарушения яичников, нарушения менструального цикла и т. д.);

– заболевания мужской половой системы (простатиты, везикулиты, фуникулиты, эпидидимиты и каверниты);

– фригидность и импотенция;

– первичный и вторичный стерилитет.

3. Заболевания кожи (вызывает гиперемию кожи и тем самым улучшает нейротрофические функции в ней, повышая ее метаболическую активность и эластичность):

– дерматиты, нейродермиты, начальная форма склеродермии, ихтиоз, кератодермия, дисгидроз и т. д.;

– экземы различного происхождения;

– псориаз;

– состояние после ожога.

4. Заболевания нервной системы (путем воздействия на рецепторную систему кожи стимулирует нейрональные процессы в организме: передачу электрических импульсов по периферическим нервам, процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе. Физико-химические свойства воды способствуют снятию воспалительных явлений периферических нервов и т. д.):

– заболевания нервной системы (остаточные явления после перенесенного энцефалита, менингита, менингомиелополирадикулита, после операций центральной и периферической нервных систем и т. д.);

– заболевания периферической нервной системы (плекситы, невриты, радикулиты, болезни дисков позвонков, люмбалгии и т. д.);

– функциональные заболевания нервной системы (неврозы, неврастении, мигрени, депрессии и др.).

5. Сердечно-сосудистые заболевания (оказывает мощное нервно-рефлекторное и гуморальное воздействие на сосудистую систему на всех уровнях: возбуждение сосудодвигательного центра, изменение состава крови, ионно-электролитного баланса плазмы крови, воздействие

на ее свертывающую систему, улучшение показателей микроциркуляции, реологических, гемодинамических показателей, снижение уровня холестерина, низкомолекулярных жиров и т. д.).

Противопоказания применения минеральной воды следующие:

- острые стадии всех заболеваний;
- высокая температура тела;
- все инфекционные заболевания;
- гнойные процессы в органах;
- все формы туберкулеза;
- все злокачественные и доброкачественные опухоли со склонностью роста;
- венерические заболевания и СПИД;
- кровоизлияния в органах разного генеза;
- большие камни в желчевыводящих и мочевыводительных путях с тенденцией обструкции;
- свежие рубцы и раны после операций;
- состояния после тромбоза, инфаркта миокарда, легкой и других форм до нормализации биохимических и функциональных показателей организма;
- гипертоническая болезнь III степени с кризовым течением;
- атеросклероз коронарных артерий с обтурацией;
- психические заболевания, наркомания в рецидивной стадии и в стадии обострения;
- тяжелые кожные заболевания с глубоким нарушением трофики;
- нормальная беременность после 4–5 мес., патологическая беременность; состояния после аборта до восстановления менструации; период менструации; большие миомы и кисты;
- большие с кахексией и медленной реконвалесценцией, которые неспособны к самообслуживанию.

Для удобства список с показаниями и противопоказаниями прикреплен на стене возле бассейна отеля. Перед тем как окунуться в нем, клиенту стоит внимательно изучить список противопоказаний. А лучше всего проконсультироваться у врачей медицинского центра отеля.

© Дражева Н., 2012

Г. Кырчева

Гранд-отель «Поморие», Болгария, Поморие

ЦЕЛЕБНЫЙ ИСТОЧНИК БУРГАССКОГО ЗАЛИВА В ЛЕГЕНДАХ

Рассмотрены лечебные свойства минеральных вод Бургасского залива в историко-курортологическом ракурсе.

Ключевые слова: Бургас, залив, вода, курорт.

The article examines the healing properties of mineral waters of the Gulf of Burgas to the historical and balneological perspective.

Keywords: Burgas, bay, water, resort.

В Бургасском заливе в конце XVIII в. поселился богатый турок Селим-бей. Увидел он как-то, что его слуга, болгар по имени Нено, копает на его территории по близости разрушенной маленькой церкви колодец в поисках святого источника. Рассерженный дерзостью простолюдина бей прыгнул в яму с целью наказать упрямого раба, но тут случилось нечто необъяснимое. Селим-бей замер на месте, и не смог сделать хоть какое-то движение. Никто не мог дать объяснение причине столь неожиданной парализации. Наконец, был вызван архиепископ из греческого православного селения Несебра для разрешения проблемы. После совершения определенных православных церемоний и прочтения молитв он вывел обезумевшего

турка из состояния ступора. Турок разрешил докопать колодец, и, прежде чем забил ключ в глубине окопа, неожиданно появился мраморный барельеф святого Георгия Победоносца. Селим-бей был не здоровым человеком, и, после того как начал пить воду из нового источника, все его болезни ушли. После этих чудес Селим-бей уверовал во Христа и со всем своим семейством принял православие. На свои средства он восстановил церковь, которая была основана еще в VII в. греками. В начале XX в. на месте легендарной древней церкви был построен монастырь Святого Георгия. Сегодня барельеф Святого Георгия украшает вход в здание церкви монастыря. А ключ с минеральным источником находится рядом с церковью на территории монастыря. Над святым источником возведена часовня, где каждый желающий может изведать особый вкус воды и излечиться от многих заболеваний. Многие жители утверждают, что вода обладает особыми свойствами: дарует путникам здоровье, выносливость и силы.

Залив поистине представляет большую историко-археологическую ценность. Его миновавшая многовековая история, тесно переплетенная с войнами и культурами различных империй и народностей, живших в этих краях, отразилась на настоящем Бургасского залива. За эти земли боролись фракийцы, греки, римляне, древние болгары со славянами, турки. Божественность и целебность курорта испытали практически все народности Европы. Слава о курорте доходила до окраин Азии. До сих пор на заливе проводятся археологические работы.

Из-за долгих войн и периодических смен власти на территории залива курорт то опустошался, то восстанавливался вновь. Последнее воскрешение курорта на полуострове Поморие произошло в 1925 г. открытием грязелечебницы. А постановлением № 741 Совета министров от 13.11.1953 г. «Бургаски минерални бани» объявлены курортом республиканского значения, который перешел под управление Министерства здравоохранения. Почему все же назван курорт «Бургаски минерални бани», а скажем, не «Бургаски минерални води»? Возможно потому, что гидротермальную воду используют прежде всего для купаний в бассейнах, а уже потом в качестве лечебно-столовой воды для приема внутрь.

Наиболее значимым событием для города Помория как курорта государственного и международного значения стало открытие бальнеологического комплекса «Гранд-отель «Поморие» 6 мая 2007 г. В данном учреждении, помимо бальнеотерапии (грязелечение, водолечение, щелочелечения и т. д.), также применяют и другие методы восстановительной медицины (физиотерапия, мануальная терапия, ЛФК в бассейне с минеральной водой, SPA-процедуры и т. д.).

© Кырчева Г., 2012

Т. Г. Арутюнян

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

В. Тайберт

Бронзовый призер Олимпийских игр по боксу, Штуттгарт, Германия

В. В. Рубченко

МБОУДОД «СДЮСШОР по боксу имени Н. Д. Валова», Россия, Красноярск

О НЕОБХОДИМОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ УТРЕННЕЙ ГИГИЕНИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

Обоснована необходимость выполнения утренней гигиенической гимнастики.

Ключевые слова: гимнастика, утро, гигиена, воля, сверхволя, здоровье.

This article substantiates the necessity of implementation of the morning hygienic gymnastics.

Keywords: gymnastics, morning hygiene, will, sverhvolya, health.

В третьем тысячелетии в полной мере определилось кризисное состояние здоровья человека, его физического и духовного развития. Все в большей степени дают о себе знать глобальные проблемы, потеря духовных идеалов, практика прагматического, утилитарного характера в отношении существования человека.

Помощь могут оказать регулярные занятия физическими упражнениями в виде утренней гигиенической гимнастики (далее по тексту – УГГ), которые развивают и совершенствуют силу духа, силу воли, уверенность в себе и в своих действиях. Они являются антиподом вредным привычкам, содействуют активной борьбе с ними [2].

Система в занятиях физическими упражнениями укрепляет самодисциплину, повышает работоспособность, определяет формы и виды активного отдыха, является гарантом в укреплении здоровья, отличного настроения, коммуникабельности субъекта. Самостоятельные, регулярные занятия физическими упражнениями – верное и надежное средство самосовершенствования субъекта, личности. Одной из наиболее распространенных, популярных форм физкультурных занятий в режиме повседневной жизнедеятельности является утренняя гигиеническая гимнастика. С помощью УГГ улучшается переход от сна к обычной жизнедеятельности. Ее основу составляет разминка, ориентированная общую активизацию функций организма, преодоление инерции покоя, включение в повседневные дела в состоянии нормального тонуса и с хорошим настроением. В рамках этой формы занятий можно решать различные задачи – сохранение и формирование осанки, поддержание достигнутого уровня развития отдельных двигательных качеств, общей тренированности и другие, но при условии, если это не противоречит закономерностям постепенного развертывания функциональных возможностей организма после многочасового пребывания в состоянии глубокого покоя [3].

Наблюдение за современной молодежью убедили нас в том, что большинству не хватает даже минимальной воли для решения элементарных учебных задач. А если дело касается утренней гигиенической гимнастики? Ответ напрашивается сам собой.

Теоретическое положение о том, что человек должен проявить волю, поднявшись утром на гимнастику, которая бы способствовала улучшению настроения и хорошей работоспособности на весь день, принадлежит профессору В. Ф. Прядченко [2]. Ниже приведена краткая идея теории.

Именно утренняя гигиеническая гимнастика является незаменимой формой самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выйти на открытый воздух по команде воли, при ведущей роли духа – это и можно назвать тем, что в первую очередь совершенствует и укрепляет волю [1; 2].

Но все же недостаточно выйти на воздух с целью проделать утреннюю гигиеническую гимнастику, необходимо весь комплекс выполнить от начала до конца. И в нем все упражнения выполнить полностью и в количественных, и в качественных характеристиках. Необходимо подчеркнуть, что количественные и качественные характеристики для каждого человека индивидуальны. Мы лишь намечаем контуры и даем рекомендации примерного комплекса. Подбор упражнений и решение их выполнить остается за каждым индивидуально.

Утренняя гимнастика необходима и детям в детских садах и школьникам и начинающим физкультурникам и олимпийцам. Необходимо строго учитывать возрастные особенности, вид учебной, трудовой или спортивной деятельности, состояние здоровья или, напротив диагностику заболевания. С учетом всех этих особенностей и составляется персональный комплекс утренней гигиенической гимнастики.

На основе вышесказанного индивидуальные комплексы УГГ внедрены в десять общеобразовательных учреждений Красноярска участвующих в городской программе «Мониторинг физического здоровья и физической подготовленности школьников». Основаниями для разработки Программы послужили: распоряжение Правительства Российской Федерации от 3 февраля 2010 г. № 134-р.; федеральный закон № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (гл. 3, ст. 28, п 3 (7) и 3) и Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа». Более подробно о программе можно узнать по адресу <http://www.trk7.ru/news/2011/12/19/12006.html>.

Библиографические ссылки

1. Арутюнян Т. Г. Физическое упражнение как средство воспитания воли и сверхволи будущего защитника Отечества : спецкурс для общеобразоват. школ. Красноярск : Краснояр. информ.-изд. центр, 2011.
2. Арутюнян Т. Г. Оздоровительная система Виталия Федоровича Прядченко : монография. Красноярск : Город, 2011.
3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник. М. : Физкультура и спорт : СпортАкадемПресс, 2008.

© Арутюнян Т. Г., Тайберт В., Рубченко В. В., 2012

А. М. Беляева

Государственный университет Айовы, США, Амес

О СТУДЕНЧЕСКОМ СПОРТЕ В США

Дана краткая характеристика студенческого спорта в США.

Ключевые слова: студент, спорт, университет, ассоциация, атлет.

A brief characteristic of university sport in the United States.

Keywords: student, sports, university, association, athlete.

В Америке студенческий спорт очень популярен. В средствах массовой информации по всем национальным и местным каналам ему уделяется почти такое же место, как и профессиональному спорту. Наш университет участвует в состязаниях в среднем по двадцати видам, студенты и студентки, приписаны к какой-нибудь команде, которая официально зарегистрирована в одной из студенческих спортивных ассоциаций.

В вузах Америки с конца 1850-х гг. стала развиваться новая популярная игра – бейсбол. К этому виду спорта вскоре добавились легкая атлетика, регби и то, что потом стало называться американским футболом.

Национальная ассоциация студенческого спорта (NCAA) считается наиболее важной университетской спортивной организацией, штаб-квартира которой расположена в Индианаполисе, Индиана. Она зародилась в 1906 г., а под нынешним именем известна с 1910 г.

Чем престижнее университетская команда по футболу или другому виду спорта, тем более привлекателен данный вуз для поступающих новобранцев, их родителей, родственников и друзей семьи. На это здесь смотрят не в последнюю очередь. А потому наше учреждение, как и другие, стремится показать свою спортивную составляющую в лучшем свете.

Условием для участия студента в атлетической программе является его успеваемость по предметам своей университетской специализации. Иначе он будет удален из команды. Предположим, что к таким студентам применимы немножко ослабленные требования. Но в администрации атлетических программ и студенческих команд отслеживают успеваемость своих спортсменов. Поэтому профессоров в течение семестра могут спросить хотя бы раз: а как там у Вас занимается наш спортсмен (наша спортсменка)? Студентам-спортсменам выдают специальные стипендии, которыми полностью покрывается обучение в колледже или университете. Сама NCAA сформировала фонд поддержки студентов-атлетов, общий размер которого составляет 17 миллионов долларов.

© Беляева А. М., 2012

И. С. Косинов

Средняя общеобразовательная школа № 91, Россия, Красноярск

РЕЖИМ ДНЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СПОРТСМЕНА

Рассмотрен индивидуальный режим дня профессионального спортсмена.

Ключевые слова: тренировка, гимнастика, зарядка, режим, день, методика, воля, профессионал, спортсмен.

We consider an individual mode of the day a professional athlete.

Keywords: training, exercises, exercises, mode, date, method, will, a professional athlete.

Мои достижения – это бронзовый приз кубка России по бобслею и скелетону, серебряный приз первенства Европы, серебряный приз первенства Мира. Успех тренировки зависит не только от ее методики, но и от здорового образа жизни, от сотен мелочей, составляющих мой быт. Подобные мелочи, как не вовремя пообедал, поздно лег спать, если на них не обращать внимания, могут увести меня далеко в сторону от моих задач.

Поэтому, я каждый день рационально строю свою жизнь, правильно чередую работу и отдых. Иначе говоря, соблюдаю режим дня спортсмена. Прежде всего, никогда не беру себе в качестве образца для подражания чужой распорядок дня. Никто не может составить для меня лучший режим дня, чем сам я. Всегда учитываю в нем условия учебы, особенности быта, свои привычки и увлечения.

Изучил методику формирования воли и сверхволи Т. Г. Арутюняна в спецкурсе «Физическое упражнение как средство формирования воли и сверхволи будущего защитника Отечества» направленную на формирование элементарных волевых усилий любого человека [1]. Согласен с мнением, написанным в спецкурсе о том, что необходимо каждому жителю России проявить элементарные волевые усилия и выйти на утреннюю гигиеническую гимнастику. Поэтому я всегда начинаю день с утренней зарядки. Продолжительность ее 10–12 мин. Вис на турнике, скручивания на турнике (дома), приседы, общеразвивающие упражнения. И не в коем случае я не превращаю свою зарядку в атлетическую тренировку – всему свое время.

После зарядки умываюсь, либо принимаю душ и чищу зубы. Завтракаю плотно. Чай и бутерброда, которыми многие ограничиваются по утрам, недостаточно. Завтрак должен быть таким, чтобы в последующие 4–5 ч меня не посещали навязчивые мысли о еде. Пищу принимаю в одно и тоже время. Отступление от этого правила наносит удар по работоспособности.

Предусматриваю в распорядке дня время на отдых и развлечения.

Еще хотел бы добавить об алкоголе. О губительном воздействии алкоголя на организм сказано достаточно. Остается добавить только то, что больше всего касается атлетов: алкоголь стимулирует распад белка. А из чего состоят твои мышцы, как не из белка? По своей вредности с алкоголем может сравниться только табак.

Мой сон продолжается не менее 8 ч. Без этого не обеспечиваются восстановление сил и полноценная подготовка к новому рабочему дню. Здоровый сон наступает быстро и протекает спокойно.

Режим дня профессионально спортсмена, и не только профессионального, очень важно выполнять, от этого зависит, чуть ли не половина Вашего успеха!

Библиографические ссылки

1. Арутюнян Т. Г. Физическое упражнение как средство воспитания воли и сверхволи будущего защитника Отечества : спецкурс для общеобразоват. школ. Красноярск : Краснояр. информ.-изд. центр, 2011.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ, СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ И ЕДИНОБОРСТВА

В. Ф. Костычаков

Сибирский юридический институт ФСКН России, Россия, Красноярск

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У БОРЦОВ ПОСРЕДСТВОМ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Предложена методика занятий с использованием специализированных подвижных игр на преимущественное развитие силовых качеств, оказывающая положительное влияние на улучшения показателей силы у борцов.

Ключевые слова: подвижные игры, специализированные подвижные игры, физические качества, сила, специальная сила.

The obtained results of the study led to the conclusion that the proposed method of training using specialized outdoor games in the preferential development of power quality has a positive impact on improving performance at the force of fighters.

Keywords: outdoor games, outdoor games, special, physical qualities, strength, special force. Outdoor games, outdoor games, special, physical qualities, strength, special force.

Если на проводимых учебно-тренировочных занятиях 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 перетягивания, сталкивания, удержания, выталкивания, элементы борьбы, тяжелой атлетики, армрестлинга. Весьма эффективным для решения данной задачи оказывается, также двигательные операции с доступными играющим отягощениями – наклоны, приседания, отжимания, подъемы, повороты, вращения, бег или прыжки с посильным для них грузом.

Под специальной силой в единоборствах понимают способность получать оцениваемый результат деятельности с наименьшим напряжением мышц или суммарной затратой энергии.

Как правило, результат деятельности достигается не только за счет мышечной силы спортсмена, но и за счет применения следующих сил: так например если атакующий для

выполнения движения (удара, броска) использует вес своего тела + вес противника + направление движения его усилия, а так же усилие развиваемое собственными мышцами, то сила прилагаемая нападающим соответственно может возрасти в 3–4 раза.

Для специальной физической подготовки в различных видах единоборств можно подбирать или составлять упражнения, сориентированные на развитие того или иного качества.

Для развития силы как физического качества, так и способностей применять силу в единоборствах, можно рекомендовать преподавателям и спортсменам специальные упражнения игрового характера, специализированные подвижные игры, «условно» направленные на развитие силы, которые могут служить одновременно и отличным средством повышения эмоционального характера тренировочного процесса.

Подвижные игры – это смешанная (циклическая и ациклическая) деятельность. Она имеет преимущественно динамический, скоростно-силовой характер. Выполнение таких действий, как перемещение по коврику, проведение разнообразных бросков и ударов, а так же защит от нападения противника, требуют значительного развития такого физического качества как сила.

В играх, в основном способствующих 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. Многие из этих игр можно проводить в виде контрольных упражнений. Эмоциональный фон приема подобных контрольных нормативов заставляет играющих проявлять максимальные усилия для достижения победы. Можем предложить: «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» и т. д. [1].

Для оценки силовых качеств борцов нами были использованы следующие тесты:

- подтягивание на перекладине;
- лазание по канату;
- отжимание в упоре лежа;
- приседание с партнером на плечах (вес партнера – такой же, как и у испытуемого);
- жим штанги лежа (60–70 % от собственного веса).

По результатам опытно-экспериментальной работы с помощью методов математической статистики были выявлены улучшения показателей силы у борцов, использующих в учебно-тренировочном процессе подвижные игры направленных на преимущественное развитие силовых качеств.

Математико-статистический анализ результатов проведенной опытно-экспериментальной работы показал, что в контрольных тестах в экспериментальной группе подтягивание на перекладине прирост составил 12,9 %, в контрольной группе 7,1 %; отжимание в упоре лежа прирост составил 7,3 %, в контрольной группе 3,4 %; приседание с партнером на плечах 13,4 %, в контрольной группе 8,1 %. В целом уровень развития силы у борцов экспериментальной группы повысился на 10,3 % ($p < 0,05$), в контрольной группе на 7,4 % ($p < 0,05$).

Проведенное исследование свидетельствуют о высокой эффективности использования подвижных игр, игровых упражнений направленных на преимущественное развитие такого качества как сила [1–2].

Библиографический ссылки

1. Крупник Е. Я. Боевые слоны или игровой способ изучения приемов самозащиты: методическое пособие для преподавателей и спортсменов. М., 1997.
2. Жуков М. Н. Подвижные игры : учебник для студ. пед. вузов. 2-е изд., стереотип. М. : Академия, 2004.

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

ПРАКТИЧЕСКАЯ РЕАЛИЗАЦИЯ МЕТОДИКИ ПЛИОМЕТРИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ПРИМЕРЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ПРЫЖКОВ

Предложен один из вариантов практического применения плиометрических упражнений в тренировке юных прыгунов.

Ключевые слова: плиометрия, прыжки, методика тренировки.

We suggest a practical uses plyometric exercises-making in training young jumpers.

Keywords: plyometrics, jumping, technique training.

Легкоатлетические прыжки предъявляют ряд серьезных требований к спортсмену, без которых невозможно достичь высокого спортивного результата. Высокий уровень развития быстроты, силы, скоростно-силовых способностей является необходимым условием для достижения хороших результатов в этом виде легкой атлетики. Однако определяющим условием будет наличие определенного уровня скоростно-силовых способностей и умение эффективно проявлять их в соревновательном упражнении. Следовательно, актуальным является вопрос практического применения эффективных средств и методов развития скоростно-силовых способностей, особенно в тренировке юных спортсменов, так как именно в подростковом возрасте закладывается фундамент для будущих достижений.

Мы, как и весь спортивный мир в последнее время, снова обратились к упражнениям плиометрической тренировки. Проанализировав все высказанное в литературе по данной проблеме можно сформулировать определенные выводы:

- они обладают сильным тренировочным эффектом, однако при неумелом использовании могут нанести определенный вред (впрочем, как и любое из средств);
- позволяют совершенствовать необходимые умения без применения значительных отягощений;
- позволяют совершенствовать специфические характеристики отталкивания в легкоатлетических прыжках (проявление максимальных усилий в кратчайшее время, быстрое переключение от работы в уступающем режиме к преодолевающему). Самый весомый плюс, на наш взгляд это то, что при выполнении большинства плиометрических упражнений отягощения не используются. На наш взгляд, только одно это условие позволяет избежать большинства негативных последствий, особенно в работе с молодыми спортсменами.

Эти выводы натолкнули нас на возможность использовать в скоростно-силовой подготовке юных прыгунов плиометрические упражнения. Но только после оформления их в определенную методику с учетом специфики вида спорта и возрастно-половых особенностей спортсменов. При подборе средств плиометрической тренировки мы опирались на принцип «динамического соответствия» их соревновательному упражнению. Суть его в том, что средства и методы специальной подготовки должны быть адекватными режиму работы двигательного аппарата в специализируемом упражнении и способствовать его качественному совершенствованию [3]. Естественно, что данный принцип носит обобщающий характер, поэтому тренер должен всегда творчески подходить к его использованию при подборе тренировочных средств.

Практическая реализация плиометрической тренировки была представлена следующими упражнениями.

1. Прыжки в глубину:

- с последующим прыжком в длину;
- последующим прыжком вверх;

- последующим прыжком через препятствие;
- последующим прыжком через препятствие и прыжком в длину.

Методические указания следующие. Высота возвышения, с которого производился прыжок в глубину, варьировалась от 50 до 65 см, в зависимости от этапа подготовки и уровня подготовленности группы. На ранних этапах прыжки выполнялись с небольшой высоты и по мере освоения упражнения ее доводили до оптимальной.

Оптимальная высота прыгивания была определена экспериментально. Дело в том, что указанные в литературе высоты прыгивания не подходят для нашей возрастной группы, так как определены для взрослых спортсменов (80–115 см). При выполнении упражнения юными спортсменами с такой высоты возвышения происходит ухудшение последующего отталкивания, спортсмен как бы «прилипает» к опоре и быстрого отталкивания не получается. Был проведен простой эксперимент. Группе было предложено выполнить прыжок в глубину, с последующим прыжком в длину начиная с высоты 100 см. После очередной попытки высота снижалась на 10 см. Каждый раз оценивался результат прыжка в длину. По мере уменьшения высоты возвышения эффективность последующего прыжка в длину увеличивалась до высоты 60 см. Дальнейшее ее снижение приводило к уменьшению результата упражнения. Таким образом была определена высота возвышения равная 65 см.

Что касается высоты препятствия в вариантах упражнения В и Г, то она постепенно увеличивалась с 50 до 65 см. Определяя высоту препятствия мы исходили из результатов описанного выше эксперимента. Ведь приземляясь после прыжка через препятствие (вариант Г) спортсмен, по сути, выполняет очередной прыжок в глубину.

Упражнения выполнялись повторно-серийным методом. Оптимальная дозировка составила 2–3 серии по 8–12 повторений, в зависимости от уровня подготовленности и этапа тренировки. Отдых между сериями длился 2,5–3 мин, с обязательным пробегом трусцой 20–30 м и упражнениями на расслабление, растягивание. Увеличение дозировки упражнений и уменьшение интервала отдыха приводило к возникновению болевых ощущений в работающих мышцах, преждевременному утомлению, вследствие чего дальнейшая работа была невозможной. Отметив это, мы решили остановиться на указанных значениях. В варианте А, для активизации отталкивания, в высшей точке взлета, подвешивался ориентир (мяч), которого нужно было коснуться руками, в варианте Б мелом делалась отметка на месте приземления, за которую следует выполнять второй прыжок.

Несмотря на видимую простоту, выполнить правильно прыжок в глубину (особенно впервые) не всегда удается. Техника прыжка требует соблюдения ряда условий.

Спрыгивание – деталь техники, от которой зависит эффективность всего упражнения. Распространенной ошибкой у спортсменов является отталкивание двумя ногами от возвышения вперед. Правильнее будет тогда, когда спортсмен шагает вперед одной ногой и с началом падения присоединяет к ней другую ногу. Перед прыгиванием не стоит подседать, ноги должны быть прямые, не нужно отталкиваться вперед, траектория падения должна быть крутой [3; 4].

Приземлению также нужно уделять большое внимание, особенно при работе с юными спортсменами. Так как при неправильном его выполнении происходит сильное ударное воздействие на опорно-двигательный аппарат спортсмена, снижается эффективность самого упражнения. Приземляться следует на переднюю часть стопы. В момент приземления ноги слегка согнуты в коленях, мышцы не нужно специально напрягать перед приземлением. На место приземления следует положить толстый лист литой резины (2–3 см). Это необходимо для смягчения удара. Приземление должно быть упругим и плавно переходить в амортизацию. Глубина подседания (амортизации) не должна быть большой. Глубокое подседание делает неэффективным последующее отталкивание, энергия свободного падения, запасенная в мышцах, перейдет в тепло. Время перехода от амортизации к отталкиванию должно быть очень коротким, пауза в этот момент снижает тренирующий эффект упражнения. Руки перед приземлением отводятся назад и при отталкивании помогают взлету энергичным махом вперед-вверх. Спрыгивание, приземление, амортизация, отталкивание должны выполняться и смотреться со стороны как целостное действие.

По мере освоения упражнений необходимо сформировать представление о правильном выполнении амортизации. Нужно дать почувствовать спортсмену те мышечные ощущения, что характерны для оптимальной амортизации (чувство упругости мышц, концентрации напряжения) и правильного отталкивания (чувство упругого, быстрого отталкивания, ощущения, как говорят спортсмены, «попадания в отталкивание») [3; 4].

2. *Отбивание набивного мяча.* И. п. – лежа на спине на гимнастическом мате, поднять согнутые ноги. Отбивать мяч, набрасываемый сверху партнером (выполнять в быстром темпе). Вес мяча – 5 кг. Выполнять повторно-серийным методом 2–3 серии по 10–15 раз.

3. *Многократные отталкивания ногами от вертикальной опоры на тренажере «качели».* Выполнять повторно-серийным методом – 3 серии по 10–12 раз. Устройство представляет собой качели с сидением, которые укреплены на потолочной балке спортзала. Напротив, на стене укреплен лист литой резины (толщиной 3 см), который играет роль опоры и смягчает удары [2].

4. *Многократные прыжки через препятствия.* Высота препятствий – 70 см. Количество препятствий – 5 (легкоатлетические барьеры). Выполнять повторно-серийным методом – 3 серии по 20 прыжков. Препятствия преодолевать без пауз.

5. *Спрыгивания по ступеням лестницы.* Высота ступени 30 см. Выполнять повторно-серийным методом – 3 серии по 12 прыжков.

Методические указания следующие. Здесь, как и при выполнении прыжков в глубину, необходимо следить за правильностью выполнения его элементов. Глубина подседания, также, не должна быть большой. Отталкивание выполняется быстро.

Следует указать некоторые общие положения, на которые стоит опираться при использовании упражнений плиометрической тренировки.

1. Тренировке с упражнениями ударного характера должна предшествовать работа по интенсивной подготовке опорно-двигательного аппарата. Хорошие результаты дает комплекс средств: многократные прыжки на стопе с отягощением и без, выпрыгивания из полуприседа, многократные прыжки вверх с подтягиванием коленей к груди, многократные прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов руками, смена положения ног – разножка, двойная разножка.

2. Оптимальная высота прыгивания определяется исходя из уровня подготовленности спортсмена. Она должна быть такой, чтобы обеспечивать развитие значительного мышечного напряжения при быстром переключении мышц с уступающей работы на преодолевающую [3; 4].

3. Дозировка ударного упражнения определяется также с учетом подготовленности занимающихся и не должна быть слишком большой, так как данные упражнения имеют очень сильное тренировочное воздействие на двигательный аппарат [1; 3; 4].

4. Упражнения должны включаться по мере их трудности. Сначала – прыгивания по ступеням, многократные прыжки через небольшие препятствия, простейшие варианты прыжка в глубину; далее – выталкивание набивного мяча ногами и потом – сложные варианты прыжка в глубину, работа на тренажере «качели». Это позволяет постепенно подвести спортсмена к выполнению более сложных упражнений.

В заключении хочется отметить, что как бы не были эффективны плиометрические упражнения – это всего лишь одно из средств повышения уровня специальной подготовленности, которое не может заменить собой все остальные. Они должны занимать определенное место в тренировочном процессе и приурочиваться к конкретному этапу годового цикла тренировки. При этом должны учитываться целевые и текущие задачи подготовки, уровень подготовленности спортсменов.

Библиографический ссылки

1. Алабин В. Г. Начальная спортивная подготовка юного легкоатлета. Минск : Народная асвета, 1972.

2. Алабин В. Г., Кривоносов М. П. Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике. М. : Физкультура и спорт, 1982.

3. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М. : Физкультура и спорт, 1988.
4. Кузнецов В. В. Специальная силовая подготовка спортсмена. М. : Сов. Россия, 1975.

© Кравченко С. В., Янов В. В., 2012

А. И. Кравчук

Сибирский юридический институт ФСКН России, Россия, Красноярск

СПОСОБЫ РЕШЕНИЯ ОТДЕЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ ПРИ ИЗУЧЕНИИ СПОРТСМЕНАМИ НОВЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ

Рассмотрены адаптивные методы обучения в сочетании и в сравнении с целостными методами.

Ключевые слова: целостные и адаптивные методы обучения, двигательный навык, учебный процесс.

Considered adaptive methods of teaching in combination and in comparison with integral ones.

Keywords: integral and adaptive methods of teaching, motor skills, educational process.

Известно, что методология обучения есть совокупность методов, приемов и средств, позволяющих успешно преодолевать трудности конструктивной работы, делать материал доступным. Иначе говоря, методология обучения есть совокупность средств понижения трудности учебных заданий до доступного уровня или методология адаптации к обучению. Существуют методы программной адаптации движения и методы внепрограммной адаптации.

Внепрограммная адаптация бывает следующей:

- техническая – упрощение техники в расчете на постепенное ее совершенствование;
- физическая – снижение напряженности в действиях, за счет внешней помощи, снижения отягощения или скорости и т. д.;
- психологическая – страховка, повышение мягкости и упругости борцовского ковра, снижение высоты снарядов и т. д.;
- семантическая – связана с процессом осмысления заданий, для этого необходимо более точно и доступно донести до ученика смысл задания, двигательного действия.

Программная адаптация бывает следующей:

- уподобление – подбор структурного аналога двигательного действия, благодаря чему происходит перенос двигательного навыка;
- разведение – деление технического действия на фрагменты по программам;
- расчленение – деление технического действия пофазно на относительно мелкие или крупные фрагменты;
- сжатие – не меняя принципиального состава (структуры) технического действия, сократить его параметрические показатели (например, снизить скорость и амплитуду движения);
- дробление – выделение наиболее мелких, дробных частей целостного технического действия, используя для этого одновременно методы расчленения и разведения.

Адаптивные методы чрезвычайно важны и издавна практикуется. Невозможно представить себе углубленное, аналитическое разучивание движения без возможности работы

над его отдельными фрагментами, взятыми в форме самостоятельных заданий. Вместе с тем практика и специальные исследования показывают, что расчленение, дробление целостного двигательного действия очень часто связаны с риском искажения двигательного навыка. Чтобы избежать этих опасностей, тренер должен очень хорошо представлять себе характер причинных, биомеханических связей, существующих между последовательными частями целостного двигательного акта. Нельзя, например, расчленять движение так, чтобы при этом терялись эффект предшествующего разгона или предварительного натяжения мышц, ощущение логической связи в управляющих действиях обучаемого. Тем более грубыми бывают ошибки расчленения, дробления движения, когда «теряются» действия, определяющие системность всего двигательного акта.

По этой причине для раздельного разучивания приема по методу расчленения должны выбираться фрагменты приема, составляющие не менее трех структурных фаз приема, основным объектом изучения среди которых должна быть срединная фаза данного учебного материала.

Целостные методы также широко используются в практике. Достаточно сказать, что вообще всякое разучивание приема завершается именно целостной работой над формированием системного двигательного навыка. Что касается возможности применения целостных методов для начального разучивания технического действия, то в разное время разными авторами высказывались на этот счет различные суждения. В частности, считалось, что целостное разучивание пригодно только для работы над самыми простыми (или вообще доступными) движениями. Другой крайней точкой зрения является мнение, что даже новичка нужно сразу обучать сложным движениям и комбинациям, взятым целостно.

Практика и научные исследования убеждают, что ни тот, ни другой подходы не отражают истинного положения дел. Выяснилось, что целостные методы не только могут, но и должны применяться для разучивания достаточно сложных технических действий, однако для этого необходимо дать обучаемому полноценную базовую подготовку, а в ходе самого разучивания применять разнообразные методы внепрограммной адаптации.

Специальное изучение проблемы показывает, что существует зависимость между размером изучаемых фрагментов целостного технического действия и качеством освоения движения в целом. Чем больше тренер увлекается в работе мелкими, дробными заданиями, чем больше «сидит» на них, тем дольше длится обучение, тем ниже качество его освоения. Наилучшие результаты обычно дает обучение на основе минимального числа заданий, предполагающих деление цельного технического действия на несколько крупных фрагментов.

Таким образом, из всех возможных методов, относящихся к методам программной адаптации, следует отдавать предпочтение целостным методам. Это либо обучение на основе целостных аналогов («уподобление»), либо обучение путем «разведения» движения по программам, благодаря чему сохраняется целостная структура, ритм движения, либо работа по методу «сжатия», что дает особенно хорошие результаты.

Все сказанное можно резюмировать в форме простого методического правила, определяющего метод обучения: «Работать целостно, если это возможно, и с расчленением, если это необходимо» [1–5].

Библиографический ссылки

1. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : учебник. М. : Сов. спорт, 2007.
2. Миндиашвили Д. Г., Завьялов А. И. Энциклопедия приемов вольной борьбы. Красноярск : Платина, 1998.
3. Смолевский В. М., Гавердовский Ю. К. Спортивная гимнастика. Киев : Олимп. лит., 1999.
4. Туманян Г. С. Спортивная борьба. Теория и методика организации тренировки : учеб. пособие. М. : Сов. спорт, 1997.
5. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие. М. : Академия, 2001.

М. С. Найда, А. Н. Савчук
Красноярский государственный педагогический университет
имени В. П. Астафьева, Россия, Красноярск

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ ТЕХНИКУМОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Рассмотрена социальная значимость, приобретаемая теми сферами жизни общества, которые непосредственно связаны с образованием, воспитанием, формированием человека как личности с его социализацией.

Ключевые слова: гуманизация, студенческая молодежь, физическое воспитание, студенческий спорт, активный досуг.

Acquire social significance of those aspects of society that are directly related to education, upbringing and the formation of man as an individual with his socialization.

Keywords: Humanity, students, physical education, student sport and active recreation.

Студенчество – это особая социально деятельная группа, процесс подготовки которой к квалифицированной профессиональной деятельности является видом сложного труда, необходимого обществу. Нынешние студенты – это будущие руководители производства, педагоги, которые понесут в массы культуру, в том числе и физическую. Студенты – это молодые люди, находящиеся в возрасте расцвета спортивных достижений, и неслучайно, поэтому в составе сборных команд бывшего СССР и Российской Федерации по различным видам спорта много студентов, защищающих честь нашей страны на международных соревнованиях различного ранга [1].

Годы пребывания в средних специальных учебных заведениях (далее – ССУЗ) – важный этап формирования личности будущего специалиста. Большая роль в комплексной системе учебно-воспитательного процесса принадлежит физическому воспитанию.

Материализованный результат этого процесса – уровень индивидуальной физической культуры каждого студента, его духовность, степень развития профессионально значимых способностей.

Содержание физического воспитания студентов, стратегия приоритетных направлений его совершенствования подвержены активному влиянию социально-экономических факторов. Существенный недостаток содержания физического воспитания современной студенческой молодежи – несомненный ее консерватизм, унитарность и выраженная деперсонализация (неспособность человека к личному самовыражению в отношениях с другими людьми).

Сегодня перед студенческой молодежью обществом поставлена глобальная социально-экономическая задача по интегрированию отечественного культурного потенциала в мировое сообщество. Однако ее реализация по силам только специалистам новой формации, отвечающим по целому комплексу профессиональных и личностных качеств современным требованиям. Помимо глубоких профессиональных знаний по избранной специальности такой специалист должен обладать высокими физическими кондициями и работоспособностью, личной физической культурой, духовностью, неформальными лидерскими качествами. Он должен не бояться конкуренции, уметь принимать самостоятельные решения, т. е. быть творчески мыслящей, активной и высоконравственной личностью. Намечившаяся стратегия развития физической культуры студентов, проявляющаяся в отходе от унитарной концепции, либерализации и последовательной гуманизации педагогического процесса – гарант формирования специалиста новой формации.

Структура физической культуры студентов включает три относительно самостоятельных блока: физическое воспитание, студенческий спорт и активный досуг. Для деятельности студентов в сфере физического воспитания приоритетными являются образовательные аспекты.

Цель физического воспитания в ССУЗах – содействовать подготовке гармонично развитых высококвалифицированных специалистов.

При изучении физического воспитания в ССУЗе предусматривается решение следующих задач:

- знание и соблюдение основ здорового образа жизни;
- знание основ организации и методики наиболее эффективных видов и форм рациональной двигательной деятельности и умение применять их на практике;
- знание основ профессионально-прикладной физической подготовки и умение применять их на практике;
- привитие стойкой привычки к ежедневным занятиям физическими упражнениями с использованием различных рациональных форм
- информирование о главных ценностях физической культуры и спорта [2].

Цель физического воспитания – удовлетворить объективную потребность студентов в освоении системы специальных знаний, приобретение профессионально значимых умений и навыков. В соответствии с Законом Красноярского края «О физической культуре и спорте», вести педагогическую, учебно-тренировочную и оздоровительную работу в сфере физической культуры и спорта имеют право граждане исключительно со специальным образованием или подготовкой и при наличии диплома, удостоверения (сертификата), которые выданы аккредитованными учебными заведениями. В круг обязанностей специалистов, работающих в сфере студенческой физической культуры, входит проведение мероприятий по формированию потребностей студентов в здоровом образе жизни и самосовершенствовании. Гуманистическая направленность педагогического процесса предполагает целенаправленную интеграцию биологических и социальных потребностей, интеллектуальных и нравственных аспектов при реализации генетически обусловленных природных задатков каждого студента на протяжении его обучения в учебном заведении [4].

Таким образом, создаются объективные предпосылки к преодолению односторонности и фрагментарности подготовки специалистов в ССУЗе приданию педагогическому процессу комплексного, целостного характера. Объективный критерий эффективности – существенное сокращение сроков социально-психологической адаптации студентов к обучению в ССУЗе, повышение их социальной активности, учебно-познавательной продуктивности и духовности.

Студенческий спорт представляет собой обобщенную категорию деятельности студентов в форме соревнования и подготовки к нему с целью достижения высоких результатов в избранной спортивной специализации. Это требует от студента проявления максимальных психофизических кондиций, мобилизации его резервных возможностей.

Занятия спортом выступают формой самовыражения и самоутверждения студента, определяя его образ жизни, общекультурные и социально значимые приоритеты. На передний план в сорте выдвигается стремление к успеху, поощряется стремление личности к реализации своих возможностей. Результатом совместной учебной и спортивной деятельности студентов должны стать правильно сформированные социально значимые качества: социальная активность, самостоятельность, уверенность в своих силах, а также честлюбие.

В сфере активного досуга реализуются биологические, социальные и духовные потребности студентов в двигательной активности, здоровом образе жизни, получении удовольствия от занятий различными формами физической культуры.

На выбор студентами формы активного досуга значительное влияние оказывают различные культурные и социальные факторы, взаимодействующие с биологическими запросами личности.

Трехкомпонентная структура физического воспитания студентов (физическое воспитание, студенческий спорт и активный досуг) определяет специфику выделения дифференцированных целей и педагогических задач каждого ее структурного блока. Основная цель физического воспитания студентов – сформировать гармонично развитую, высокодуховную и высоконравственную личность, квалифицированного специалиста, овладевшего устойчивыми знаниями и навыками в сфере физической культуры.

В современном обществе физическая культура студентов обретает статус субкультуры, суть которой заключается в выполнении биологической, информационной, эстетической, коммуникативной и ряда других, присущих только физической культуре, функций. Наряду с этим она выполняет неспецифические функции социального института, помогающего будущему специалисту хорошо ориентироваться в условиях рыночной конъюнктуры. С этой целью средства физической культуры используются для воспитания у студентов стремления к лидерству, успеху, готовности принимать управленческие решения. Занятия по физическому воспитанию студентов строятся таким образом, чтобы обеспечить максимальный профессионально-прикладной эффект при воспитании предприимчивости, оригинальности мышления, настойчивости, честолюбия, интуиции, способности идти на риск [2; 3].

Библиографический ссылки

1. Ильинич В. И. Студенческий спорт и жизнь. М., 1995.
2. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. М., 1991.
3. О физической культуре и спорте : закон Краснояр. края [Электронный ресурс]. URL: <http://www.consultant.ru>.
4. Физическая культура : примерная программа для средних спец. учеб. заведений. М., 2001.

© Найда М. С., Савчук А. Н., 2012

О. В. Рыженко

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

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ПЛОВЦОВ

Рассмотрены силовые способности как комплекс различных проявлений возможностей человека в определенной двигательной деятельности, в основе которой лежит понятие «сила».

Ключевые слова: сила, силовые способности, силовая подготовка пловцов.

Power ability is a complex of various manifestations of human capabilities in a particular motor activity, which is based on the concept of "power".

Keywords: power, power abilities, power training for swimmers.

Сила – это способность человека совершать действия с определенными мышечными напряжениями. Для большинства видов спорта это одно из важнейших физических качеств. Но в каждом из этих видов к силе предъявляют различные требования. Сила, представляя собой один из компонентов структуры физических способностей, определяет работоспособность спортсмена. Сила тесно связана с выносливостью и быстротой. Скоростная сила и силовая выносливость – наиболее типичные силовые характеристики в спорте, при этом абсолютная сила мускулатуры может рассматриваться как фактор способности к достижению и как мера для оценки доли максимальной силы в том или ином соревновательном действии [5].

Под силой понимается способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Один из наиболее существенных моментов, определяющих мышечную силу – это режим работы мышц. При существовании лишь

двух реакций мышц на раздражение – сокращения с уменьшением длины и изометрического напряжения, результаты проявленного усилия оказываются различными в зависимости от того, в каком режиме мышцы работают. В процессе выполнения спортивных или профессиональных приемов и действий человек может поднимать, опускать или удерживать тяжелые грузы [6].

Силовые способности – это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила». Силовые способности проявляются не сами по себе, а через какую-либо двигательную деятельность. При этом влияние на проявление силовых способностей оказывают разные факторы, вклад которых в каждом конкретном случае меняется в зависимости от конкретных двигательных действий и условий их осуществления, вида силовых способностей, возрастных, половых и индивидуальных особенностей человека. Среди них выделяют собственно мышечные, центрально-нервные, личностно-психические, биомеханические, биохимические, физиологические факторы, а также различные условия внешней среды, в которых осуществляется двигательная деятельность [6].

Воспитание силы может осуществляться в процессе общей физической подготовки (для укрепления и поддержания здоровья, совершенствования форм телосложения, развития силы всех групп мышц человека) и специальной физической подготовки (воспитание различных силовых способностей тех мышечных групп, которые имеют большое значение при выполнении основных соревновательных упражнений). В каждом из этих направлений имеется цель, определяющая конкретную установку на развитие силы и задачи, которые необходимо решить исходя из этой установки. В связи с этим подбираются определенные средства и методы воспитания силы [11].

Известно, что результат в спортивном плавании в значительной степени определяется силовой подготовленностью пловцов [1; 3; 8; 9]. Методика силовой подготовки на различных этапах зависит от уровня подготовленности спортсменов, уровня их биологического развития и направленности тренировочного процесса на данном этапе [2; 4; 7].

В настоящее время достаточно подробно изучены отдельные вопросы развития силовых качеств пловцов высокой квалификации и юных спортсменов. Показано положительное влияние тренировочных упражнений общей и специальной силовой направленности на улучшение спортивного результата.

Для оптимизации силы и мощности пловцы должны совмещать свою работу в бассейне и тренировку в зале силовой подготовки. Для наибольшего эффекта им следует применять в зале те упражнения, которые близки по характеру движениям во время плавания.

Если рассмотреть механику движений пловца, то при плавании кролем основные движения, обеспечивающие продвижение пловца, следующие:

- рука движется вниз-назад, обеспечивая продвижение пловца;
- движения ног – сгибание и разгибание в области таза.

Кроме того, эффективность спортивного результата в плавании обеспечивается активным отталкиванием от стенки бассейна при поворотах, а также прыжком в воду при старте [8].

При разработке программы силовой подготовки необходимо обращать внимание именно на эти движения. Другие упражнения можно также использовать в ходе силовой подготовки, но основное внимание необходимо обращать на развитие силовых характеристик именно в этих движениях.

Для улучшения выполнения старта и поворота предлагаются следующие упражнения:

1. Приседание со штангой на плечах – хорошо развивает силу ног при отталкивании в стартовом движении и при повороте. Обычно используется вес в 50–60 % от максимальной возможности при приседании, в котором положение бедер занимает позицию в 90°.

2. Прыжки со штангой. Используется вес в 30–40 % от максимальной возможности при приседании. В положении «штанга на плечах» спортсмен выполняет выпрыгивание вверх 5 раз в одной серии. Количество серий – от 3 до 5. Следует обратить внимание на мягкое приземление после прыжка.

Интересно отметить, что многие поколения тренеров по плаванию отказывались от использования тренировки с отягощениями как средства, развивающего скорость и выносливость пловца. При этом они считали, что такая тренировка ведет к появлению нежелательных изменений в мускулатуре. Даже и сейчас есть тренеры, которые не убеждены в необходимости силовой подготовки.

Но, например, в Австралии силовая подготовка как дополнение к плаванию опробована приблизительно в 1943 г. Франк Гатри был первым, кто продолжительное время занимался с группой юных пловцов на суше и получил удивительные результаты. Вслед за ним ценность этих упражнений для пловцов поняли и другие австралийские тренеры: Форбс Карлайл, Харри Галлахер и Сэм Хер-форд, включившие их в свои тренировочные планы. Такие австралийские спортсмены как Лоррейн Крепи, Гари Чепмэн, Джон Монктон и другие чемпионы, воспитанные Франком Гатри, занимались силовой подготовкой с самого начала своей спортивной карьеры.

Другой исследователь К. Юржина пришел к очень полезным для тренеров по плаванию выводам в области силовой подготовки:

1. В плавании с точки зрения сопротивления воды более важным фактором является изменение скорости, чем изменение площади поперечного сечения тела.

2. При высоких скоростях плавания в более выгодных условиях находятся пловцы с большей площадью поперечного сечения тела. Очевидно, их превосходство в силе имеет более важное значение с гидродинамической, да и с других точек зрения, чем потеря, возникающая в результате увеличения размеров тела [10].

Эти выводы подтверждаются не только данными ряда других исследователей, но и практикой подготовки наиболее выдающихся пловцов современности.

В самом деле, если увеличение мышечного поперечника пловца существенно не изменяет сопротивления воды, а последнее в значительной мере зависит от скорости продвижения, то спортсмену-пловцу нечего бояться наращивания мускулатуры, увеличения силы мышц, которая как раз и является одним из важнейших факторов, определяющих скорость плавания. Разумеется, что такому направленному совершенствованию должны подвергаться мышцы, несущие главную нагрузку при плавании основным способом [8].

В отличие от тяжелой атлетики и ряда других видов спорта развитие максимальной силы в плавании необходимо для улучшения показателей специальной силы, которая проявляется в гребковых движениях.

Деятельность мышечных двигательных единиц носит сменный характер. С наступлением утомления вместо одних мышечных двигательных единиц в работу включаются другие. Поэтому силовая выносливость, которая у пловца играет главную роль, будет зависеть не только от совершенства механизма чередования в функционировании двигательных единиц, но и от уровня развития максимальной силы [10].

Схематически процесс совершенствования силовых возможностей пловца можно представить в виде трех этапов: первый – посвящается преимущественному увеличению физиологического поперечника мышц, несущих основную нагрузку в избранном способе плавания; второй – повышению их максимальной силы и третий – развитию специальной, в данном случае силовой, выносливости.

Для увеличения физиологического поперечника мышц подбираются такие режимы, которые значительно активизируют трофические процессы, стимулируют усиление пластического обмена. Практический опыт позволяет рекомендовать пловцам для решения этой задачи следующий вариант повторно-интервальной тренировки: 3–4-кратное выполнение с отягощениями серий упражнений «до отказа» с интервалами 1,5–2 мин, затем более продолжительный отдых по самочувствию спортсмена и повторение серий упражнений.

Вес отягощений подбирается достаточно высоким, тогда распад белков в мышцах во время выполнения упражнений преобладает над их синтезом; во время отдыха процессы ресинтеза усиливаются настолько, что в фазе суперкомпенсации происходит сверхвосстановление содержания белков, увеличение мышечной массы. Для квалифицированных пловцов используются отягощения, которые позволяют им выполнять данные упражнения не более 15–18 раз.

Необходимость выполнять каждую серию упражнений до отказа трактуется тем, что первые движения обычно не вызывают у пловца каких-либо трудностей, зато последние требуют колоссальной мобилизации волевых усилий. Их воздействие на организм спортсмена, на его мускулатуру оказывается самым острым и поэтому наиболее эффективным. Продолжительность интервала отдыха между сериями обычно не превышает 1,5–2 мин. В этом случае упражнения выполняются в условиях неполного восстановления работоспособности.

Эффект предлагаемого режима тренировки зависит и от общего объема освоенной спортсменом нагрузки. Для решения этой задачи после выполнения каждой 3–4 серий упражнений рекомендуется планировать удлиненные, определяемые по самочувствию спортсмена паузы отдыха.

Режимы тренировки, способствующие увеличению мышечной массы пловца, планируются на первом этапе каждого подготовительного периода. В дни, на которые приходится восстановление после выполнения больших силовых нагрузок, первостепенное значение приобретает специализированное питание (обеспечение в рационе спортсмена продуктов, богатых белками: мяса, свежей рыбы, творога, икры и др.).

Несколько иначе достигается увеличение максимальной силы, или, как говорят тренеры, совершенствование способности пловца проявлять свои силовые возможности. В этом случае основу построения режима упражнений составляет система условнорефлекторных связей, обеспечивающих улучшение как внутримышечной, так и межмышечной координации. Лучшим образом эта задача решается во время повторной тренировки типа:

а) выполнения одиночных движений с предельными отягощениями или сопротивлениями (упражнений со штангой, с партнером, изометрических упражнений и др.);

б) выполнения упражнений до отказа и с околопредельными (не более 3–2 раз) и большими (7–4 раза) отягощениями;

в) выполнения кратковременных (7–10 с) упражнений с очень малыми отягощениями, но в околопредельном или предельном темпе.

Во всех приведенных трех случаях интервалы отдыха могут быть произвольными, но обязательно такими, в течение которых спортсмен успевал бы отдохнуть. Каждое новое повторение упражнения должно начинаться на фоне оптимального, а не угнетенного вследствие утомления состояния центральной нервной системы. Это – неперемное условие, если тренер задается целью совершенствовать очень сложную координацию мышечных усилий пловца. Общий объем нагрузки такой направленности может быть весьма умеренным [8].

Вслед за силовой работой необходимо выполнить упражнения на растягивание в течение 3–5 мин. Они направлены на то, чтобы избежать жесткости мышц и увеличить подвижность в суставах. Несколько первых занятий с отягощениями должны продолжаться около 30 мин без отдыха между упражнениями. Попробуйте для начала 4–5 серии.

На всех этапах подготовки спортсменов силовая подготовка, проводимая на суше, является вспомогательной, дополнительной к основной плавательной подготовке, внутри которой постепенно от этапа к этапу происходит увеличение доли специализированных тренировочных силовых упражнений. Несмотря на незначительный перенос эффекта применения силовых упражнений на суше для увеличения силовой подготовленности в воде, использование силовых упражнений создает предпосылки для профилактики специфических заболеваний суставов и мышц пловцов, а также для формирования умения мобилизовать большее количество мышечных волокон в работу максимальной мощности [10].

Библиографические ссылки

1. Аллакин Ю. А. Методы формирования силового компонента гребковых движений в плавании : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1991.
2. Булгакова Н. Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. М. : Физкультура и спорт, 1986.
3. Вайцеховский С. М., Абсалямов Т. М., Сайгин М. И. Проблема совершенствования силовой подготовки квалифицированных пловцов // Плавание. 1983. Вып. 1. С. 23–28.

4. Воронцов А. Р., Соломатин В. Р., Сидоров Н. Н. Научно-методические основы построения многолетней спортивной подготовки юных спортсменов на основе учета возрастной динамики физического развития : учеб. пособие для студ. ин-тов физ. культуры. М., 1989.
5. Гогунев Е. Н., Мартыанов Б. И. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М. : Академия, 2000.
6. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / под общ. ред. А. В. Карасева. М. : Лептос, 1994.
7. Колмогоров С. В., Турецкий Г. Г., Койгеров С. В., Румянцева О. А. Гидродинамические характеристики элитных пловцов на различных этапах подготовки // Теория и практика физической культуры. 1991. № 12. С. 21–29.
8. Манцевич Д. Е. Индивидуализация многолетнего планирования силовой подготовки пловцов : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Киев, 1987.
9. Укстин А. В. Средства развития специальной силы и силовой выносливости высококвалифицированных пловцов : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1984.
10. Фомиченко Т. Г. Специализация средств и методов силовой подготовки в тренировке юных пловцов : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1986.
11. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М. : Академия, 2000.

© Рыженко О. В., 2012

О. В. Рыженко

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

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ ПАУЭРЛИФТИНГА У СТУДЕНТОВ СИБГАУ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ «СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА»

Рассмотрена техника подъема тяжестей относится к произвольным (волевым) действиям человека.

Ключевые слова: спортивная техника, соревновательные движения, приседания, жим лежа, тяга становая.

Powerlifting technique is free (volitional) human action.

Keywords: sports technique, competitive movement, squats, bench press, dead lift.

Спортивная техника – это сознательное, целеустремленное выполнение спортсменом движений и действий, направленных на достижение определенного эффекта в упражнении, связанного с проявлением в требуемой мере волевых и мышечных усилий, с использованием и преодолением условий внешней среды.

В процессе обучения уровень владения техникой изменяется – от элементарной, упрощенной техники новичка до высокого технического искусства мастера.

Техника подъема тяжестей относится к произвольным (волевым) действиям человека. Однако, в технической структуре упражнений наблюдаются и действия, выполняемые атлетом

не преднамеренно. Это происходит в силу разных биомеханических причин. В числе неосознанных (непроизвольных), но весьма эффективных действий в спортивной технике имеются фазы и элементы. Так, например, подведение коленей в тяге становой не контролируется сознанием спортсмена, так как является следствием напряжения и расслабления определенных групп мышц, движения отдельных звеньев тела, т. е. конечным итогом непреднамеренных действий. Поднимать тяжести необходимо научиться с разным и постоянно увеличивающимся весом. Только при этом условии в процессе спортивной тренировки происходит повышение уровня развития физических качеств и совершенствование техники выполнения упражнений до полного автоматизма. На чем же основаны данные утверждения?

1. Двигательный навык в силовых видах спорта, где спортивные достижения связаны с подъемом тяжестей, можно квалифицировать как автоматизированный способ выполнения упражнения. Вследствие того, что любое действие связано с проявлением физических качеств (а в упражнениях со штангой в первую очередь с силой, быстротой и гибкостью), управление движениями, осуществляемое на основе прочно закрепленного навыка, должно изменяться по мере развития двигательных способностей. «Определенному двигательному навыку соответствует динамический стереотип в коре больших полушарий, обуславливающий большую точность, ритмичность, согласованность, идентичность движений».

Навык – это прочно закрепленное действие во всей его целостности и сложности, Его формирование происходит в результате длительного процесса обучения и тренировки. С увеличением веса штанги вместе с изменением пространственно-временных характеристик движения изменяется напряжение мышц, характер усилий. Степень усилия определяется «мышечным чувством». «Действия наши управляются не призраками вроде разнообразных форм Я, а мыслями и чувствами». Переход от мыслей и чувств к действию связан с умением активно возбуждать и тормозить те или иные двигательные центры. Таким образом, с одной стороны, от степени автоматизации двигательного навыка зависит в той или иной мере качественное проявление двигательной деятельности, с другой стороны – уровень развития этих качеств влияет на способ выполнения упражнения, на его спортивную технику. Важная особенность двигательного навыка – его прочность, стабильность, позволяющая спортсмену много раз повторять заученное действие стереотипно.

2. Как известно, в процессе спортивной тренировки атлет готовится к выполнению упражнения со штангой все более значительного веса. Проведенные исследования говорят о том, что при увеличении веса штанги, у квалифицированных спортсменов изменяются многие кинематические, ритмические и динамические характеристики движений.

3. В условиях соревнований, когда атлет поднимает вес штанги, значительно превышающий тренировочные веса, происходит экстраполяция управления движениями в новой структуре. Экстраполяция – это способность нервной системы на основании имеющегося опыта адекватно решать вновь возникающие двигательные задачи. Благодаря этому организм спортсмена осваивает определенное число вариантов навыков при подъеме штанги разного веса, приобретает способность правильно выполнять упражнение с более значительным весом штанги. Следует знать, что при однообразном повторении выполнения двигательного действия (например, повторного упражнения с одним и тем же весом штанги) возможности к экстраполированию суживаются, при разнообразном их выполнении – расширяются.

Техника соревновательных упражнений в пауэрлифтинге, если вникать во все ее тонкости, многообразна и индивидуальна. Выполнение упражнений со штангой протекает в определенных специфических условиях и характеризуется своеобразными действиями спортсмена. Рассмотрим эти специфические особенности и трудные условия, которые осложняют и ограничивают двигательную деятельность атлета.

1. Упражнения в силовом троеборье выполняются с отягощениями как небольших и средних, так максимальных и сверх максимальных весов. Это требует от мышечной системы атлета, принимающей участие в движениях, проявления различных по величине, вплоть до максимальных, динамических и статических напряжений. Чем тяжелее вес снаряда, тем больше мышц вовлекается в движение.

2. Тело атлета представляет собой открытую кинематическую цепь с большим числом звеньев при наличии почти во всех звеньях трех степеней свободы движений, что в итоге обеспечивает тонкие и многообразные по координации движения. Открытая кинематическая цепь человеческого тела является своего рода живой системой костных рычагов, где в большинстве случаев в условиях выполнения пауэрлифтерских упражнений преобладают механические условия, способствующие выигрышу в скорости и расстоянии, а не в силе. Учитывая это, для успешного выполнения упражнений с большим силовым напряжением необходимо ставить суставы и звенья тела в такие оптимальные положения, чтобы были обеспечены и максимальная синхронизация в работе участвующих мышечных групп, и наибольшее проявление силы каждой мышцей.

3. В процессе выполнения упражнения с отягощением наблюдается чередование преодолевающих относительно спокойных, уступающих и статических усилий. Наблюдаются кратковременные движения по инерции, а также проявление усилий разного характера одновременно в различных звеньях тела, когда одни мышечные группы активно движутся, выполняя динамическую работу, другие фиксируют определенное положение в суставах, выполняя статическую работу. Происходит непрерывная смена и самое различное чередование динамического и статического режимов работы как всего тела, так и отдельных звеньев.

4. Несколько необычны условия равновесия при исполнении упражнений со штангой. Общий центр массы системы «атлет-штанга» непрерывно, до окончания упражнения то повышается, то понижается или наоборот (приседание), над ограниченной площадью опоры. При изучении техники упражнений в пауэрлифтинге, атлета и штангу следует рассматривать как единую замкнутую механическую систему, имеющую общую опору, где основным действующим лицом системы является спортсмен.

Различают основу техники движений, ее определяющее звено и детали.

Основа техники – это совокупность тех звеньев и черт динамической, кинематической и ритмической структуры движения, какие, безусловно, необходимы для решения двигательной задачи определенным способом (необходимая последовательность в проявлении мышечных сил; необходимый состав движений, согласованных в пространстве и во времени и др.). Выпадение или нарушение хотя бы одного элемента или соотношения в данной совокупности делает невозможным само решение двигательной задачи. В соответствии с установленными понятиями о рациональном и эффективном способе выполнения упражнений к основам техники движений соревновательных упражнений в пауэрлифтинге можно отнести следующие требования.

1. Создание в работающих суставах оптимальных угловых отношений, особенно в наиболее трудных участках пути подъема штанги (например, в «мертвых точках»), когда невозможно использовать ее движение по инерции.

2. Последовательное включение в работу определенных мышечных групп, вначале более сильных, затем – менее сильных.

3. Обеспечение на каждом участке пути подъема штанги наиболее рационального направления ее движения и сообщение ей оптимальной скорости.

4. Создание необходимых условий, обеспечивающих эффективность выполнения финального пути штанги.

5. Создание необходимых опорных условий телу атлета и его разным звеньям с целью более продолжительной и эффективной передачи мышечных усилий штанги на всем протяжении выполнения соревновательного упражнения.

Определяющее звено техники – это наиболее важная, решающая часть данного способа выполнения двигательной задачи. Например, для жима лежа основным звеном техники, будет жим штанги от груди.

Выполнение основного звена в спортивных движениях обычно происходит в сравнительно короткий промежуток времени и требует больших мышечных усилий. Успешно овладеть каким-либо новым физическим упражнением можно, лишь освоив правильные основы техники, соблюдение которых обязательно для всех, независимо от индивидуальных особенностей.

Фаза – более мелкая составная часть упражнения. На границах фаз происходит смена форм мышечного сокращения в основных группах мышц, принимавших участие в двигательном действии. Предыдущая фаза создает оптимальные условия для решения двигательной задачи последующей фазы. Фазы имеют определенные временные характеристики; их продолжительность зависит от спортивной квалификации спортсмена, его роста и веса штанги.

Детали техники – это второстепенные особенности движения, не нарушающие его основного механизма. Детали техники могут быть различными у разных спортсменов и в большинстве случаев зависят от их индивидуальных морфологических и функциональных особенностей. Правильное использование индивидуальных особенностей характеризует индивидуальную технику, которая для данного лица (при соблюдении всех общих правил рациональной техники) является наиболее совершенной.

В технике упражнения различают части: подготовительную, главную и заключительную. Подготовительная часть создает оптимальные условия для осуществления задач, заложенных в главной части, действия которой направлены на решение основной двигательной задачи упражнения. Заключительная часть обеспечивает в действиях выполнение определенных условий для эффективного завершения главной двигательной задачи.

Во всех трех соревновательных упражнениях в пауэрлифтинге подготовительной частью является прием стартового положения. Главной частью выполнения соревновательного упражнения: приседание, жим или тяга. Заключительной частью во всех трех упражнениях – фиксация конечной позиции.

При обучении технике необходимо принимать во внимание физическую и психическую подготовленность спортсменов. Нарушение одного из важнейших положений педагогики – обучать посильному – ведет к овладению несовершенной техникой, с трудно исправляемыми в дальнейшем ошибками. Большой частью причиной этого является недостаточная физическая подготовленность. В спорте, где требуется проявление максимальной силы, правильно выбранная поза может обеспечить большой результат. В отдельных случаях незначительное изменение положения звена может привести к существенным изменениям в силе. Так, например, при подъеме штанги незначительное сгибание рук снижает подъемную силу на 40 %, согнутое туловище – на 13,3 %, наклон головы – в среднем на 9 %. Поэтому при изучении техники выполнения любого спортивного упражнения уделяется серьезное внимание так называемому исходному положению тела, предшествующему основному действию, а также подготовительным движениям, обеспечивающим, в частности, лучшие условия выполнения упражнения. С ростом мастерства, накоплением двигательного опыта у спортсменов улучшается способность не только осознавать отклонения от привычной техники, но и оценивать меру и характер их. Это помогает спортсменам совершенствовать свое техническое мастерство, исправлять движения не только в последующих попытках, но и на ходу.

Обычно процесс овладения спортивной техникой разделяют на два этапа – обучение и совершенствование. Причем, если этап обучения в среднем длится от двух-трех месяцев до одного года, то этап совершенствования спортивной техники продолжается на протяжении всего тренировочного процесса спортсмена, независимо от его разряда или звания.

В процессе учебно-тренировочных занятий у студентов были выявлены основные ошибки при выполнении соревновательных упражнений: приседания со штангой, жима лежа штанги и тяги становой.

Приседание – это первое упражнение в пауэрлифтинге. В исходном положении – штанга лежит на стойках. Атлет должен снять штангу со стоек (на плечах), отойти на несколько шагов, сесть со штангой до определенной глубины, а затем встать. После этого можно вернуть штангу в исходное положение. Основная задача упражнения – присесть с наибольшим весом один раз. Часто встречающиеся ошибки: неправильная расстановка ног, неправильное расположение штанги на спине, неправильная динамика выполнения упражнения, недостаточная глубина седа и большой наклон голени.

Давайте посмотрим, что же можно предпринять для исправления этих ошибок и достижения максимальных результатов.

Во-первых, следует изменить постановку ног на более широкую. Меняя узкую расстановку ног на широкую, мы, тем самым, подключаем к работе большее количество мышц. Иными словами, кроме четырехглавой мышцы бедра, в работу включаются бицепс бедра и длинная приводящая мышца бедра, а также некоторые меньшие мышцы. Также амплитуда движения становится несколько меньшей, чем при более узкой постановке ног.

Однако следует избегать слишком широкой постановки ног, так как это может привести к травмам коленей и паха.

Глубина седа определяется соотношением точек вращения коленного и тазобедренного суставов либо соотношением верхних точек коленного сустава. И в том и в другом случае точка на бедре должна быть ниже точки на колене.

Теперь рассмотрим положение штанги на плечах.

Наиболее удобное место – задняя часть дельты и середина трапеции. Здесь штанга не будет давить на шею и ость лопатки, скользить вниз. Но в этом месте штанга уже не может лежать без поддержки, как если бы она лежала наверху трапеции. Ее нужно жестко фиксировать руками. Это несколько неудобно, поскольку увеличивается нагрузка на суставы запястья и локти, но другого выхода нет. Это неудобство пройдет после некоторой тренировки и привыкания к такому положению. Кроме того, это положение имеет еще одно преимущество: снижается нагрузка на мышцы спины за счет уменьшения момента вращения (или иначе – длины «плеча») штанги. Это означает, что можно переложить большую часть веса штанги с ног на спину.

Последняя особенность техники приседаний в пауэрлифтинге касается темпа. Давайте вспомним второй закон Ньютона – чем больше ускорение, а значит и скорость, тем большее усилие надо приложить, чтобы переместить тело. Практически это означает, что движение при выполнении приседания должно быть плавным, без резких ускорений. Поэтому и скорость подъема штанги не должна быть высокой. Конечно, чем медленнее темп, тем больше атлет находится под нагрузкой и тем большее количество энергии он затрачивает. Здесь также следует искать «золотую середину».

Обобщив все вышеизложенное можно сформулировать идеальную технику приседаний.

1. Штанга располагается на задней поверхности дельтовидной мышцы, ниже ости лопатки, но не слишком низко, чтобы она не съезжала вниз. Руки жестко удерживают штангу на месте.

2. Расстановка ног – шире плеч, носки развернуты. Конкретную расстановку можно определить только пробным путем.

3. Проекция центра тяжести проходит через пятку атлета.

4. Голень спортсмена расположена строго перпендикулярно полу.

5. Спина наклонена вперед настолько, чтобы обеспечивать устойчивое положение спортсмена.

6. Во время приседаний вектор направления движения коленей совпадает с направлением стопы.

Жим лежа – второе упражнение в программе соревнований по пауэрлифтингу. В исходном положении спортсмен лежит на горизонтальной скамье и удерживает штангу над грудью на вытянутых руках. Штангу необходимо опустить на грудь, а затем вернуть в исходное положение. Упражнение считается выполненным, штангу можно поставить на стойки. Это упражнение предполагает жим максимально возможного веса один раз. Оно является базовым для развития мышц груди, а также трицепса и дельт. Основными ошибками в этом упражнении являются: неправильная динамика выполнения, слишком широкий или слишком узкий хват.

Для совершенствования данного упражнения следует выполнять следующие рекомендации:

– необходимо до минимума уменьшить амплитуду движения, так как поднимаемый вес (максимальный) обратно пропорционален амплитуде;

– чтобы поднять максимальный вес в упражнении, необходимо подключить наибольшее число мышц;

– упражнение необходимо выполнять равномерно, без ускорений, а значит в медленном темпе.

Сначала рассмотрим, как можно уменьшить амплитуду движения. Самый простой способ – увеличить ширину хвата. Максимальная амплитуда движения равна длине рук (если хват на ширине плеч). Чем шире хват штанги, тем меньше высота, тем больший вес мы можем поднять. Однако, во избежание абсурдных ситуаций, Международной федерацией пауэрлифтинга принято следующее правило: расстояние между кистями (их внутренней частью) не должно превышать 81 см. Таким образом, 81 см – максимально широкий хват.

Другой способ уменьшить амплитуду движения – грудь можно приподнять над скамьей за счет гибкости позвоночника (сделать «мост»). Таким образом, амплитуда движения уменьшится на определенную величину. И эта величина может быть достаточно значительной: главное состоит в том, что со временем, увеличивая гибкость позвоночника, вы сможете значительно уменьшить амплитуду движения и увеличить поднимаемый вес.

Теперь разберемся, как подключить к движению наибольшее число мышц. Сначала – наиболее очевидное:

– если локти при жиме лежа прижаты к корпусу, то максимально нагружены дельты и трицепс;

– если локти максимально разведены, то нагружены грудные мышцы.

Таким образом, следует выбрать такое положение локтей, при котором нагрузка будет равномерно распределяться между всеми группами мышц: грудными, передним пучком дельты и трицепсом. Это будет положение, в котором угол между корпусом и плечевой костью будет составлять около 45 градусов.

Если внимательней присмотреться к положению атлета, лежащего на «мосту», то можно заметить, что в этом положении при жиме лежа значительно возрастает нагрузка на широчайшие мышцы спины. И хотя широчайшие мышцы спины задействованы лишь косвенно, однако за счет их силы и мощи существенно снижается нагрузка на другие, непосредственно работающие мышцы. Это, в свою очередь, позволяет поднять больший вес. Кроме того, в этом положении напряжены мышцы ног и спины. Еще одно преимущество, которое дает «мост» в жиме лежа. Как известно, грудные мышцы делятся на верхний, средний и нижний пучки. Верхний пучок является самым слабым, средний чуть сильнее, и самый сильный нижний. Когда вы жмете лежа, стоя на «мосту», то максимально включается именно нижний, наиболее мощный, пучок груди. Это означает, что имеет место выигрыш нескольких килограммов.

Обобщим все вышесказанное и сформулируем основные положения для жима лежа:

1. Атлет должен упираться ногами в пол и плечами в скамью, касаясь ягодицами скамьи, т. е. делать «мост». При этом следует стараться «подтянуть» плечи как можно ближе к тазу.

2. Ноги должны быть широко расставлены для обеспечения устойчивости.

3. Хват штанги должен быть максимально разрешенным по ширине, т. е. 81 см.

4. Опускать штангу следует в область солнечного сплетения. Угол между плечом и корпусом должен составлять 45 градусов как при опускании вниз, так и при жиме вверх.

5. Движение штанги и вниз, и вверх должно быть равномерным, медленным. Скорость выполнения зависит от индивидуальных особенностей спортсмена. В любом случае, движение должно быть поступательным и без рывков.

Тяга – третье, заключение, упражнение в программе соревнований по пауэрлифтингу. В исходном положении штанга установлена на помосте. Атлету необходимо взять штангу двумя руками и оторвать ее от пола до полного выпрямления спины и ног. Необходимо поднять максимально возможный вес один раз.

Тяга, как и приседания, и жим лежа, не является чисто «лифтерским» упражнением, а применяется во всех силовых видах спорта как базовое для развития мышц спины. Кроме того, она часто используется как показатель абсолютной силы спины и ног, а также применяется как тест практически во всех видах спорта.

Техника выполнения тяги может различаться в зависимости от того, какая из групп мышц является доминирующей – ног или спины. Но как показывает опыт, собственно техника движения в тяге не должна различаться в зависимости от силы ног и спины, потому что

она зависит от биомеханики человека, которая практически одинакова для всех людей. Разница в тяге может заключаться лишь в стартовом положении. Различное стартовое положение дает различную нагрузку на мышцы спины и ног.

Более важным, чем стартовое положение спортсмена, является правильный выбор траектории движения штанги. Если вы попытаетесь тянуть штангу вертикально вверх, на уровне колен штанга будет на некотором расстоянии от ног. Центр тяжести сместится вперед, и вы либо упадете вперед, либо будете вынуждены бросить штангу. Поэтому движение на старте должно быть направлено не вертикально вверх, а вверх-назад, на пятки. Тогда штанга будет двигаться вплотную к голени, ни на сантиметр, не отходя от нее.

Проекция центра тяжести в тяге (как и в приседании) должна проходить через пятку. Это обеспечит более мощный упор, а также поможет не упасть вперед со штангой. В отличие от приседаний, чтобы добиться «переноса» центра тяжести на пятку, в тяге используют обувь абсолютно без каблука – кроссовки, чешки, борцовки и т. д.

Теперь поговорим о технике выполнения тяги.

Здесь, как ни в каком другом упражнении, работает второй закон Ньютона $F = ma$. В тяге движение должно выполняться медленно и равномерно. Старт (отрыв от помоста) должен быть плавным и медленным. Только это обеспечит вам правильную траекторию. Необходимо принять стартовое положение, «обтянуться» (т. е. напрячь все мышцы и прогнуть спину) и плавно наращивать усилие до тех пор, пока штанга не оторвется от помоста. После этого, если есть возможность, можно попытаться разогнать штангу, чтобы легче было пройти верхнюю фазу тяги. Однако это не всегда возможно и зависит от индивидуальных особенностей.

Классическая тяга является удобным и натуральным движением. Чтобы уменьшить амплитуду движения и подключить к работе наибольшее число мышц, ее можно модернизировать. Для этого, так же как и в приседаниях, необходимо поставить ноги шире. Такая тяга называется сумо или тяга «сумо»-стиля. При широкой расстановке ног штангу необходимо брать чуть уже, между коленями. Ширина постановки ног не ограничена правилами соревнований, но она ограничена здравым смыслом.

Во-первых, вы не можете поставить ноги шире, чем расположены диски на штанге (если вы высокий спортсмен). Но если вы невысокого роста, то и это может быть слишком широко. Дело в том, что чем шире вы расставите ноги, тем меньше будет сила трения между подошвой вашей обуви и помостом. В определенный момент сила трения становится меньше, чем вертикальная нагрузка, и ноги начнут разъезжаться (вернее, уменьшается не сила трения, а добавляется горизонтальная составляющая вашего усилия, которая действует против силы трения, как бы уменьшая ее). При этом вы не только не поднимете вес, но и можете травмироваться. Расстановку нужно выбирать еще и с оглядкой на технику безопасности.

Во-вторых, широкая расстановка ног предъявит более высокие требования к гибкости тазобедренного сустава. Советуем менять технику, постепенно увеличивая ширину постановки ног для предотвращения очень неприятных травм.

Постановка стоп – это индивидуальный вопрос, который зависит от самого спортсмена. Как и в приседаниях, желательно ставить стопы так, чтобы линия движения коленного сустава совпадала с линией постановки стоп. Чем шире вы ставите ноги, тем шире придется разводиться носки стоп в стороны. Это поможет вам, во-первых, не сводить колени во время отрыва, во-вторых, увеличит силу трения между подошвой и помостом.

Кратко сформулируем технику правильной тяги.

1. Спина в тяге должна оставаться ровной в течение всего движения.
2. Расстановка ног должна быть максимально широкой, исходя из индивидуальных особенностей, если используется стиль сумо. При выполнении классической тяги используется постановка ног чуть уже плеч, стопы параллельны друг другу.
3. Если вы тянете спиной – то отрыв штанги плавный, а дальше разгоняете ее для максимально быстрой фиксации.
4. Если вы тянете ногами – то необходимо как можно мощнее «сорвать» штангу с помоста, а дальше тянуть ее равномерно-поступательно.

5. Проекция центра тяжести спортсмена должна проходить строго через пятку.
 6. В стартовом положении таз можно поднять выше или ниже в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена.
 7. Направление стартового усилия – назад и вверх.
 8. Хват штанги – на ширине плеч или чуть шире (обычно используют разнохват).
- В заключение хотелось бы отметить, что для совершенствования трех основных упражнений необходимо не только выполнять приседания, жим лежа и тягу становую, но и выполнять определенный набор вспомогательных упражнений.

Библиографический ссылки

1. Комплексная тренировка пауэрлифтера: победа на турнире / авт.-сост. А. М. Горбов. М. : АСТ ; Донецк : Сталкер, 2004. С. 3–170.
2. Шагапов Р. Х., Слива О. П., Пауэрлифтинг – спорт высших достижений. Екатеринбург, 1998.
3. Шейко Б. И., Методика достижения результатов в пауэрлифтинге: от начальной подготовки до спортивного совершенства. Омск, 2000.

© Рыженко О. В., 2012

Т. В. Лепилина

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

УЧЕТ ОСОБЕННОСТЕЙ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В КОНТЕКСТЕ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ

Рассмотрены занятия по плаванию с младшими школьниками, учитывающие не только специфику физического развития детского организма, но и психологические особенности этого возраста.

Ключевые слова: плавание, школьник, особенности, способности, возможности, мышцы, сердце, дыхание, развитие.

On employment on swimming with the younger schoolboys it is necessary to take into account not only specificity of physical development children's, but also psychological features of this age.

Keywords: swimming, schoolboy, feature, ability, opportunity, muscle, heart, breath, development.

Умение плавать относится к числу жизненно-необходимых навыков. Плавание, как форма физической нагрузки, представляет собой одно из важнейших средств физического воспитания, поэтому входит в содержание программ физического воспитания дошкольных учреждений, общеобразовательных школ, средних и высших специальных учебных заведений.

Большую актуальность занятия плаванием приобретают для детей младшего школьного возраста, поскольку в данном периоде происходит наиболее интенсивное формирование знаний, умений, навыков, и как следствие дети могут уже осваивать не только навык держания на воде, но и различные техники плавания.

Изменения, происходящие в психологическом облике младшего школьника, свидетельствуют о широких возможностях развития ребенка на данном возрастном этапе [4]. В течение этого периода на качественно новом уровне реализуется потенциал развития ребенка как активного субъекта, познающего окружающий мир и самого себя, приобретающего собственный опыт жизнедеятельности в этом мире.

Возрастных новообразований много: что-то изменилось в восприятии и мышлении, ребенок продвинулся в речевом развитии, память стала более совершенной, появились новые мотивы, ребенок начал по-другому оценивать себя и т. д. Среди этих новообразований выделяют центральное – наиболее важное для развития на следующем возрастном этапе. В младшем школьном возрасте центральным возрастным новообразованием можно считать чувство компетентности, становление которого зависит от успешности обучения и соответствующих оценок значимых для ребенка взрослых – родителей и учителей [2].

В 6–7-летнем возрасте ребенка ждет первая крупная перемена в жизни. Переход в школьный возраст связан с решительными изменениями в его деятельности, общении, отношениях с другими людьми. Появляется внутренняя позиция школьника – значительное приобретение возраста, ведущая деятельность которого – учебная. Ребенок, от природы наблюдательный, становится способным свои наблюдения анализировать [4]. Изменяется уклад жизни, появляются новые обязанности, новыми становятся и отношения ребенка с окружающими. Ребенок готов к систематическому обучению.

В поведении детей младшего школьного возраста появляются осознанные нравственные мотивы. Впервые ребенок начинает осознавать себя как личность. Он уже может оценить свои поступки и действия окружающих, согласно с общепринятым нормам поведения. Дети начинают придавать большое значение оценкам, которые дают их поведению взрослые и сверстники; начинают выбирать среди товарищей образцы для подражания и сравнения. В этом возрасте складывается самооценка [1].

Очень важно отметить, что в целом для младшего школьного возраста характерна завышенная самооценка. Это помогает ребенку оптимально к себе относиться, верить в свои возможности. В этом возрасте дети большей частью позитивны: «у меня все получится», «я справлюсь» и т. п. Для поведения ребенка, преимущественно сориентированного на успех, характерны активность и инициативность, настойчивость и решительность, самостоятельность и склонность к разумному риску. Важнейшая задача взрослых – поддерживать у ребенка высокую самооценку и уверенность в себе.

На начальном этапе обучения плаванию необходимо учитывать все психологические изменения, приобретения и особенности детей младшего школьного возраста.

Начальное обучение плаванию детей младшего школьного возраста должно учитывать не только психологические особенности этого возраста, но и специфику физического развития детского организма.

В возрасте 6–10 лет у детей мышцы конечностей развиты слабее, чем мышцы туловища. Однако относительные величины силы мышц (на 1 кг массы) близки к показателям взрослых людей. В связи с этим могут широко использоваться упражнения для развития силы, связанные с преодолением собственной массы тела. Но при этом следует избегать больших по объему и интенсивности нагрузок, так как они приводят к значительным энергозатратам, а это может повлечь за собой общую задержку роста [3].

Мышцы ребенка сокращаются медленнее мышц взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они больше укорачиваются, а при растяжении – удлиняются. Эти особенности мышечной системы объясняют, почему дети быстро утомляются, но их физическое утомление быстрее проходит. Поэтому для ребенка нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки.

Плавание является адекватной для детского организма физической нагрузкой еще и потому, что в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются, что является важным с точки зрения сердечно-сосудистой системы.

Сердечно-сосудистая система у младшего школьника характеризуется следующими особенностями. Во-первых, объем крови на 1 кг массы у ребенка больше, чем у взрослого, но пути ее передвижения по сосудам короче. Поэтому скорость кровообращения выше. Во-вторых, кровеносные сосуды относительно широки, и ток крови по ним от сердца затруднен. Ток крови к сердцу облегчается за счет того, что ребенок очень подвижен: движения способствуют проталкиванию венозной крови по сосудам. В-третьих, сердце ребенка очень быстро утомляется при напряжении, легко возбуждается и не сразу адаптируется к изменению нагрузки. Из всего сказанного следует, что детский организм нуждается в частом отдыхе во время физической нагрузки.

Во время занятий плаванием органы кровообращения ребенка находятся в облегченных условиях деятельности в силу близкого к горизонтальному положению тела пловца, работы крупных мышечных групп, механического воздействия воды на поверхность тела. Это способствует оттоку крови от периферии, облегчает ее передвижение к сердцу. Благоприятное влияние на работу сердечно-сосудистой системы оказывает также правильный ритм работы мышц и дыхательных органов, а также возможность дозировать нагрузку при плавании.

Органы дыхания также отличаются определенными особенностями. Дыхательные пути более узкие, слизистая оболочка нежная и более ранимая, в слизистых оболочках и стенках дыхательных путей расположено большое количество кровеносных и лимфатических сосудов. От рождения к 10 годам объем легких увеличивается в 10 раз и составляет половину объема легкого взрослого [3].

Плавание способствует росту легочной ткани, благодаря равномерной нагрузке на мышцы и органы дыхания. Давление воды на грудную клетку способствует более полному выдоху и одновременно способствует развитию мышц, расширяющих грудную клетку. Все это приводит к увеличению жизненной емкости легких и повышению функциональных возможностей дыхательной системы детей младшего школьного возраста. Жизненная емкость легких значительно возрастает.

Опорно-двигательный аппарат формируется, позвоночник мягок, эластичен. Он очень податлив и легко поддается ненормальным изгибам, которые могут закрепиться и образовать деформацию. Скелет детей содержит значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается [3]. При плавании давление на опорно-двигательный аппарат и особенно на позвоночник заметно снижается. Поэтому плавание является эффективным укрепляющим и корригирующим средством для опорно-двигательного аппарата.

Плавание помогает развивать координацию и ритмичность движений, необходимые для любой двигательной активности. Усвоение определенного ритма движений представляется для ребенка несколько затруднительным, плавание особенно эффективно способствует формированию этого навыка. Благодаря развитию ритма движений, совершенствуются все системы детского организма.

Восприятие собственных движений и управления при перемещении тела в водной среде сложная задача для начинающих обучение плаванию детей. Успешное овладение двигательным действием в значительной степени зависит от того, насколько развита у ученика способность к правильному восприятию и оценке собственных движений, насколько адекватны его двигательные представления. Естественно, что на начальном этапе обучения, многие дети имеют неверные представления об изучаемом движении.

В процессе обучения плаванию младших школьников, нужно придавать большое значение применению широкого спектра методов, методических приемов и средств, словесным объяснениям, образным выражениям и сравнениям, жестам и сигналам, показу упражнений. Объяснения должны быть краткими, простыми и понятными ребенку, а задания – четко сформулированными. Хороший результат, с точки зрения поддержания интереса к занятию, показывают игровые и соревновательные технологии, когда обучение проходит в ненавязчивой, развлекательной форме. В воде можно применять специальные игры, а также игры, известные детям, в адаптированном для водных условий виде. Однако игры, как и упражнения

должны подбираться с таким расчетом, чтобы от ребенка требовалось постоянное движение. Для закрепления результата необходимо устно фиксировать достижения каждого учащегося.

Таким образом, занятия плаванием способствуют развитию координационных и кондиционных способностей, повышению двигательной активности, укреплению здоровья младшего школьника. В использовании плавания, как формы физической нагрузки, необходимо учитывать специфику физических способностей и уровень их развития, степень сформированности психических качеств и процессов (психическая готовность) детей младшего школьного возраста.

Библиографический ссылки

1. Воронова Е. К. Программа обучения детей плаванию в детском саду. СПб. : Детство-Пресс, 2010.
2. Кулагина И. Ю. Младшие школьники: особенности развития. М. : Эксмо, 2009.
3. Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы : учебник для общеобразоват. учреждений. 10-е изд. М. : Просвещение, 2010.
4. Развитие личности ребенка от семи до одиннадцати. Екатеринбург : У-Фактория, 2006.

© Лепилина Т. В., 2012

Д. К. Садыкова

Ульяновский государственный педагогический университет
имени И. Н. Ульянова, Россия, Ульяновск

КОМПЛЕКСНАЯ МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ДЕВОЧЕК 7–9 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКОЙ

Рассмотрен высокий уровень сложности движений, их связок и комбинаций в соревновательных композициях гимнасток в спортивной аэробике, берущий свое начало на этапе начальной подготовки спортсменок.

Ключевые слова: гибкость, спортивная аэробика, пилатес, стретчинг, дети 7–9 лет, опорно-двигательный аппарат, физические качества, педагогический механизм развития гибкости.

The high level of complexity of movements, their ligaments and combinations in competitive gymnasts in the compositions of sports aerobics has its origins in the initial training athletes.

Keywords: flexibility, sports aerobics, Pilates, stretching, children 7–9 years, musculoskeletal system, physical qualities, pedagogical mechanism of flexibility.

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. По форме проявления различают гибкость активную и пассивную. При активной гибкости движения выполняют за счет собственной активности соответствующих мышц, а при пассивной – под воздействием внешних растягивающих сил: партнера, тренажерных устройств и т. п. По способу проявления гибкость подразделяют на динамическую и статическую. Динамическая гибкость проявляется в движениях, а статическая – в позах. Специфика двигательной деятельности разделяет гибкость на общую, характерную для бытовой и трудовой деятельности, и специальную для конкретного вида спорта или режима мышечной деятельности [1–3].

Гибкость – одно из привлекательных и необходимых человеку физических качеств. Поэтому упражнения на гибкость занимают особое место среди физических упражнений. Для гибкого тела в движениях характерны свобода, легкость, хорошая координация и красивая осанка. С недостатком гибкости связаны скованность, угловатость движений и плохая осанка.

Цель: развитие гибкости у девочек 7–9 лет, занимающихся спортивной аэробикой.

Задачи:

- 1) разработать методику развития гибкости у девочек 7–9 лет;
- 2) экспериментально проверить эффективность разработанной методики развития гибкости на занятиях спортивной аэробикой.

Организация исследования. Педагогический эксперимент проводился на базе детско-юношеской спортивной школы «Волга» с сентября по декабрь 2011 г.

Для проведения эксперимента были организованы две группы контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) по 10 человек в каждой. В КГ и ЭГ девочки подбирались с учетом данных, полученных в результате педагогического тестирования. Группы однородны по своему составу и уровню подготовленности.

Контрольная группа занималась по общепринятой методике развития гибкости у девочек 7–9 лет в спортивной аэробике. В тренировочном процессе экспериментальной группы использовалась разработанная нами комплексная методика развития гибкости. Обе группы занимались 3 раза в неделю по 1,5 ч.

Научными исследованиями и практическим опытом показано, что в спортивной аэробике наибольшим эффектом обладает комплексное использование современных, достаточно методически разработанных систем развития гибкости [4]. В настоящее время появились хорошо разработанные системы всестороннего и специального развития гибкости, такие как стретчинг и пилатес.

Стретчинг – статические упражнения связанные с удержанием положений (поз) тела, при которых определенная группа мышц оказывается растянутой [5].

Пилатес – вид фитнеса, основной особенностью которого является комплексное воздействие на все системы организма. Занятия по системе пилатеса тонизируют мышцы, развивают равновесие и дыхательную систему, улучшают телосложение, придавая мышцам более удлиненную форму. Упражнения разработаны с акцентом на развитие мышечной силы, в особенности на укрепление мышц пресса и спины, улучшение гибкости и подвижности в суставах [6]. Однако ни стретчинг ни пилатес не находят широкого применения в практике работы с детьми в спортивной аэробике, что связано с недостаточностью методических разработок.

В связи с этим нами была разработана модель развития гибкости у девочек на занятиях спортивной аэробикой, в основе которой использование общепринятых упражнений развития гибкости, средств пилатеса и стретчинга (табл. 1).

Основным методом развития гибкости является повторный метод, где упражнения на растягивание выполняются сериями по 10–25 раз в каждом подходе (для активных и пассивных упражнений). Для статических упражнений – длительность удержания позы (10–30 с). Количество серий не менее 2–3 в каждом упражнении. Амплитуда – максимальная. Продолжительность интервалов отдыха между повторениями от 10 с до 2 мин, в зависимости от вида упражнений. Характер отдыха – полное расслабление. Количество упражнений в комплексе 8–10.

Все виды упражнений должны быть включены в комплекс упражнений для развития гибкости (примерно 40 % – активные, 40 % – пассивные и 20 % – статические). Нагрузку в упражнениях на гибкость в отдельных занятиях и в течение учебного года следует увеличивать за счет увеличения количества упражнений и числа их повторений, а также за счет усложнения исходных положений. В качестве развития и совершенствования гибкости у девочек используется также игровой и соревновательный методы.

**Модель развития гибкости на занятиях спортивной аэробикой
в экспериментальной группе**

<i>Задачи развития гибкости</i>
<p>Всестороннее развитие гибкости, которая позволяла бы успешно овладевать основными жизненно важными двигательными действиями (умениями навыками) и с высокой результативностью проявлять базовые двигательные качества: координацию движений, скорость, мышечную силу, выносливость.</p> <p>Совершенствование специальной гибкости, т. е. подвижности в тех суставах, которым предъявляются повышенные требования в спортивной аэробике</p>
<i>Условия развития гибкости</i>
<p>Базовые знания о развитии гибкости (значение гибкости в жизни человека, профилактика травматизма, анатомическое строение тела человека и др.).</p> <p>Обеспечение безопасности занятий.</p> <p>Соблюдение развивающих принципов пилатеса: релаксация, концентрация внимания, выравнивание и централизация частей тела, рациональное дыхание, координация и плавность движений</p>
<i>Средства развития гибкости</i>
<p>Общепринятые упражнения развития гибкости динамического (30 %) и статического (20 %) характера.</p> <p>Стретчинг – 20 % (статическое растягивание мышц, позволяющее сохранять расслабление и контроль над дыханием).</p> <p>Пилатес – 30 % (выравнивание и централизация, работа с визуальным образом)</p>
<i>Педагогический механизм развития гибкости</i>
<p>Тренировочное занятие: подготовительная часть, основная часть, заключительная часть.</p> <p>Самостоятельные занятия. Реализация индивидуальных программ.</p> <p>Оценка эффективности (тестирование, педагогическое наблюдение, анализ)</p>

Для определения влияния занятий спортивной аэробикой на развитие гибкости у девочек 7–9 лет были использованы специальные тесты, которые использовались перед и после экспериментальной работы:

Тест 1. Гибкость голеностопного сустава. И. п. – в положении выпада, опершись руками о гимнастическую стенку. Левая нога ставится как можно дальше назад, пятка не отрывается от пола, носки и колени направлены строго вперед, левая нога выпрямлена в тазобедренном и коленном суставах. При нормальной подвижности угол между поверхностью пола и ногой должен составлять 50–60° или 20–30 см.

Тест 2. Наклон вперед из положения седа. И. п. – сед на полу, руки вверх. Наклон вперед не сгибая ног, носки на себя. Измеряется расстояние от кончиков пальцев до пяток (см).

Тест 3. Поперечный шпагат. И. п. – правая нога на второй рейке гимнастической стенки, левая на полу, руки в стороны. Расстояние от лобковой кости до пола должно быть как можно меньше (см).

Тест 4. Прямой шпагат И. п. – правая/левая (лучшая) нога на второй рейке гимнастической стенки, левая на полу – прямая, носки натянуты, руки в стороны. Расстояние от лобковой кости до пола измеряется в (см).

Тест 5. Наклон назад. И. п. – стойка ноги врозь, руки вверх. Наклоняясь назад (смотреть на руки), поставить руки на пол, ноги выпрямить. Измерить расстояние от пяток до запястий рук (см) выполняется 1 раз.

Результаты исследования. Перед проведением педагогического эксперимента нами было проведено тестирование с целью определения исходного уровня развития гибкости у детей ЭГ и КГ. Результаты тестирования показали, что дети экспериментальной и контрольной групп имели примерно одинаковый уровень развития показателей гибкости ($p < 0,05$).

Анализ результатов тестирования занимающихся после педагогического эксперимента показал, что были отмечены положительные сдвиги у детей экспериментальной группы более существенные, чем у детей контрольной группы (табл. 2).

Таблица 2

Показатели гибкости девочек 7–9 лет до и после педагогического эксперимента

№ теста	Темпы прироста гибкости, %		КГ ($n = 10$)		ЭГ ($n = 10$)		Достоверность различий	
	КГ	ЭГ	\bar{X}	$\pm\sigma$	\bar{X}	$\pm\sigma$	t	P
1	9,0	27,5	$\frac{29,35}{25,75}$	$\frac{5,69}{5,40}$	$\frac{28,20}{22,50}$	$\frac{5,78}{3,25}$	$\frac{0,50}{2,37}$	$\frac{>0,05}{<0,05}$
2.	11,9	28,4	$\frac{14,00}{16,65}$	$\frac{4,99}{4,59}$	$\frac{17,17}{21,25}$	$\frac{5,32}{5,55}$	$\frac{0,40}{2,55}$	$\frac{>0,05}{<0,05}$
3	8,8	47,5	$\frac{21,25}{18,75}$	$\frac{0,16}{2,52}$	$\frac{18,81}{13,32}$	$\frac{0,45}{1,47}$	$\frac{0,75}{4,90}$	$\frac{>0,05}{<0,05}$
4	12,4	37,2	$\frac{21,63}{20,50}$	$\frac{0,44}{1,57}$	$\frac{20,18}{14,65}$	$\frac{2,54}{2,87}$	$\frac{0,70}{3,94}$	$\frac{>0,05}{<0,05}$
5	5,6	16,8	$\frac{65,00}{62,70}$	$\frac{8,30}{8,20}$	$\frac{64,36}{55,55}$	$\frac{8,53}{8,70}$	$\frac{0,50}{2,37}$	$\frac{>0,05}{<0,05}$

В числителе – до исследования, в знаменателе – после.

Наибольший прирост в развитии гибкости в контрольной группе выявлен в таком тестовом упражнении как наклон вперед сидя на полу (см), характеризующее гибкость в позвоночнике.

В экспериментальной группе наибольший прирост выявлен в тестах, характеризующих гибкость в тазобедренных суставах: поперечный и прямой шпагаты. Это обусловлено комплексным воздействием используемых средств развития гибкости (стретчинг, пилатес), их рациональным соотношением.

Особое внимание уделялось контролю дыхания, плавности выполнения движения, рациональному распределению мышечных усилий, что и обусловило достоверные приросты в показателях тестов оценки гибкости в экспериментальной группе.

Таким образом, анализ взаимосвязи между показателями физической и технической подготовленности юных гимнасток по спортивной аэробике 7–9 лет свидетельствует о том, что наиболее значимым физическим качеством является гибкость. Это свидетельствует о том, что развивать гибкость необходимо в соответствии с требованиями к технике осваиваемых высокоамплитудных элементов, входящих в соревновательные композиции гимнасток на этапе начальной подготовки.

Разработанная нами методика развития гибкости представляет собой комплексную педагогическую систему включающую: педагогическую направленность развития гибкости (задачи), средства развития гибкости (общепринятые упражнения: активные и пассивные; стретчинг и пилатес), условия развития гибкости (тренировочные занятия: подготовительная, основная и заключительная части, самостоятельные занятия и тестирование) и педагогический механизм развития гибкости (базовые знания, обеспечение безопасности занятий, соблюдение развивающих принципов пилатеса).

Результаты исследования показали, что по всем пяти тестам уровень развития гибкости в ЭГ выше, чем в КГ. В процессе педагогического эксперимента доказана эффективность разработанной методики развития гибкости у детей 7–9 лет ЭГ по всем исследуемым показателям ($p < 0,05$).

Библиографические ссылки

1. Теория и методика физического воспитания / Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина и др. М. : Просвещение, 2000.
2. Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений. М. : Владос-Пресс, 2003.
3. Назаренко Л. Д. Средства и методы развития двигательных координаций. М. : Теория и практика физ. культуры, 2003.
4. Лисицкая Т. С., Сиднева Л. В. Аэробика : в 2 т. Т. 2. Частные методика. М. : Федер. аэробики, 2002.
5. Годик М. А., Барамидзе А. М. Стретчинг. Подвижность. Гибкость. Элегантность. М. : Сов. спорт, 1991.
6. Буркова О., Лисицкая Т. Пилатес – фитнес высшего класса. Секреты стройной фигуры и оздоровления. М. : Радуга, 2005.

© Садыкова Д. К., 2012

К. В. Курносков

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

К ВОПРОСУ О РАЗВИТИИ ЧУВСТВА ДИСТАНЦИИ У КИКБОКСЕРОВ

Рассмотрено чувство дистанции как специализированное восприятие, позволяющее кикбоксерам рассчитывать расстояние до партнера для осуществления боевых приемов.

Ключевые слова: кикбоксинг, чувство дистанции.

Feeling of a distance, as the specialized perception allowing kickboxers to count distance up to the partner for realization of fighting receptions.

Keywords: a kickboxing, feeling of a distance.

Чувство дистанции у кикбоксеров может проявляться по-разному в зависимости от особенностей той или иной дистанции. Так, учитывая существование ударной и защитной дистанций, можно говорить о чувстве ударной или защитной дистанции. В основе чувства ударной дистанции лежит умение кикбоксеров определять расстояние до партнера для нанесения ударов. Чтобы точно определить ударную дистанцию, кикбоксер должен уметь не только правильно определять расстояние до партнера, но и контролировать направление, точность и быстроту собственных движений. Только умея соразмерять расстояние до партнера с направлением, быстротой и точностью собственных движений, кикбоксер может точно определять ударную дистанцию. Таким образом, в основе воспитания чувства ударной дистанции у кикбоксеров лежат восприятия, связанные с определением расстояния до партнера, а также с оценкой направления, точности и быстроты собственных движений.

При определении защитной дистанции кикбоксеру необходимо, прежде всего, уметь оценивать ударную дистанцию партнера, а также направление и быстроту его ударных движений и перемещений. Только в этом случае кикбоксер сможет правильно выбрать свою защитную дистанцию.

Таким образом, в основе чувства защитной дистанции лежат восприятия, связанные главным образом с оценкой направления, скорости и амплитуды движений партнера.

При определении или сохранении дистанции во время поединка кикбоксеру приходится реагировать не просто на изменение партнером расстояния, а на целостный двигательный акт, поэтому большое значение для успешного определения и сохранения дистанции имеет реакция на движущийся объект, а также умение прогнозировать перемещения партнера и отдельных частей его тела. На основе определения особенностей манеры передвижения партнера можно со значительной степенью точности предугадывать его перемещения и в соответствии с ними выбирать удобную для себя дистанцию.

Рассматривая психофизиологические механизмы чувства дистанции, можно заметить, что в его основе лежат восприятия, образующиеся под влиянием специализированных условий деятельности: восприятие расстояния до партнера, а также восприятия точности, скорости и амплитуды как собственных движений, так и движений партнера. На этой основе образуется комплексное восприятие, позволяющее оценивать расстояние до партнера для осуществления боевых приемов. С учетом вышесказанного явствует, чувство дистанции тесно связано с непосредственным выполнением боевых приемов. Определение расстояния до партнера необходимо прежде всего для точного управления движениями в соответствии с этим расстоянием, например для точного нанесения ударов или для успешного сохранения нужной дистанции. Поэтому под развитием чувства дистанции мы понимаем воспитание у занимающихся умения тонко ощущать и оценивать расстояние до партнера (до цели) и на этой основе точно управлять своими действиями.

Анализ научных работ по проблемам восприятия пространства и времени дает определенные теоретические предпосылки для выработки средств и методов развития чувства дистанции у кикбоксеров.

Известно, что умение своевременно и точно определять расстояние до объектов и управлять своими движениями в пространстве возможно только в том случае, если пространство и время своевременно и точно воспринимаются органами чувств. Большинство авторов подчеркивают, что вестибулярный анализатор не является ведущим в восприятии пространства, однако он играет большую роль в поддержании равновесия, в определении положения и ускорения тела в пространстве. Обычно вестибулярные ощущения выступают в неразрывной связи со зрительной и мышечно-суставной ориентировкой человека в пространстве и времени.

Осязание и тактильные ощущения также имеют важное значение в пространственной ориентировке человека. С помощью осязания можно ощущать пространственную протяженность осязаемых предметов, а также их форму. Эти ощущения передаются на зрительные области мозга, в результате чего у человека возникает целостный зрительный образ предмета, которого он не видел, но осязал. Следует отметить, что указанные ощущения имеют большое значение в ближнем бою, когда зрительная ориентация значительно сужена, а иногда и вовсе отсутствует.

Слуховой аппарат является анализатором пространства и времени. Человек ориентируется во внешнем мире не только по местонахождению, форме, величине и другим пространственным признакам и отношениям видимых предметов, но и по местоположению невидимого предмета, являющегося источником звука. Благодаря замыканию большого количества связей слухового анализатора с двигательным, зрительным и другими развивается способность определять направление звука и расстояние до звучащего предмета.

Неоценимое значение при восприятии пространства имеет зрительный анализатор. Он информирует человека о пространстве как об одной из основных форм существования материи и каждого отдельного тела и явления. Способность, к зрительному отражению пространства не является врожденной. Она вырабатывается постепенно в процессе индивидуального развития и носит условно-рефлекторный характер.

Особенно большая роль в пространственной оценке движений и расстояний до объектов принадлежит двигательному анализатору. Это объясняется тем, что кинестетические ощущения связываются с другими ощущениями и участвуют во всех движениях человеческого тела.

Таким образом, можно считать, что связь мышечно-суставных ощущений со всеми другими обеспечивает чувственную основу ориентировки человека в пространстве, поэтому развитие мышечно-суставных ощущений – важнейшее условие повышения точности и скорости любых движений человека, в том числе и спортивных. На основе информации о точности выполнения движения, поступающей в центральную нервную систему от рецепторов двигательного аппарата, происходят многочисленные поправки амплитуды, направления и скорости движений. Только основываясь на этой информации, можно точно управлять движениями в пространстве. О большом значении двигательного анализатора в спорте говорят результаты многочисленных исследований, показывающие, что острота и точность мышечно-двигательной чувствительности у спортсменов гораздо выше, чем у людей, не занимающихся спортом. Кроме того, она зависит от спортивной квалификации и совершенствуется в процессе спортивной тренировки.

В пространственном анализе участвуют зрительный, вестибулярный, двигательный и другие анализаторы, однако роль каждого из них может быть различной в зависимости от структуры двигательной реакции. Тактильные ощущения помогают кикбоксеру ориентироваться на ближней дистанции, когда кикбоксеры соприкасаются друг с другом. В такой ситуации, безусловно, ведущее значение в ориентировке кикбоксера приобретают тактильные и мышечно-суставные ощущения.

При определении расстояния до партнера на средней и дальней дистанциях ведущее значение имеют зрительные ощущения.

Таким образом, ведущая роль названных ощущений может быть различной в зависимости от условий, в которых приходится определять расстояние до партнера. Тем не менее, наибольшее значение в формировании и развитии чувства дистанции у кикбоксеров имеют зрительные и мышечно-суставные ощущения.

Чтобы научить спортсмена определять расстояние до объекта, необходимо вырабатывать у него точные двигательные рефлексы на пространственные раздражители, развивая пространственно-различительные функции, его анализаторов. Особенно большое значение при этом имеет установление условнорефлекторных связей между зрительным и двигательным анализаторами. Доказано, что образование такой зрительно-двигательной ассоциации способствует формированию у занимающихся зрительно-двигательных образов и представлений, без которых невозможно овладение техникой физических упражнений. Поэтому при выполнении какого-либо движения спортсмен должен стремиться к связи своих мышечных ощущений со зрительными.

Известно, что для выработки тонкого ощущения расстояния до объекта необходимо развить умение дифференцировать (различать) расстояния. Исключительно большую роль в дифференцировке внешних раздражений (в том числе и пространственных) играет слово. В физиологических опытах по изучению процесса дифференцировки раздражителей соответствующее слово не только заменяет дифференцируемый раздражитель, но и организует весь процесс дифференцировки. Особенно важно, чтобы словесные сигналы включались в пространственно-различительную деятельность человека в виде срочной информации о результатах выполняемых действий.

Наблюдения и эксперименты свидетельствуют о том, что помимо срочной информации о выполняемых движениях получаемой занимающимися в количественных величинах, они сами должны оценивать результаты выполнения своих движений, причем самооценка движения должна предшествовать объективной его оценке. В этом случае занимающиеся участвуют анализировать свои ощущения во время выполнения движений и сравнивать их с объективной оценкой, что способствует улучшению пространственно-различительных функций анализаторов и тем самым повышению точности восприятия своих движений в пространстве и во времени.

Важным фактором, влияющим на чувство дистанции и тесно связанным с ним, является временной фактор. Дело в том, что расчет дистанции и осуществление действий в соответствии с ней происходят в непрерывно изменяющихся временных условиях и требуют

своевременности выполнения. Известно, что быстрота реакции на движущийся объект, а также способность оценивать микроинтервалы времени при выполнении движений существенно влияют на точность пространственной ориентировки, а следовательно, и на чувство дистанции. Кроме того, имеются некоторые исследования, которые показывают, что точность оценки на глаз расстояния до какого-либо объекта и пространственная точность этих движений, а следовательно, и чувство, дистанции значительно ухудшаются при дефиците времени оценки. Поэтому при обучении чувству дистанции необходимо обязательно учитывать временной фактор.

© Курносов К. В., 2012

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

НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ В СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КИКБОКСЕРОВ МАССОВЫХ РАЗРЯДОВ

Рассмотрены упражнения в специальной физической подготовке кикбоксеров, по своей структуре и характеру выполнения аналогичные боевым движениям кикбоксера.

Ключевые слова: кикбоксинг, специальная физическая подготовка.

In special physical preparation kickboxer exercises, on the structure and character of performance similar to fighting movements of the kickboxer are used.

Keywords: a kickboxing, special physical preparation.

С каждым годом растет уровень развития современного кикбоксинга, соответственно увеличиваются тренировочные нагрузки, масштаб и трудность соревнований.

Кикбоксерам приходится принимать участие в 15–20 турнирах в год и проводить от 20 до 60 напряженных боев, имеющих высокий темп. В связи с этим, ставится вопрос о физической подготовке кикбоксера.

Упражнения для развития быстроты, силы и выносливости кикбоксера можно разбить на две большие группы:

В первую группу входят упражнения общеподготовительного характера. Они разно-сторонне воздействуют на организм кикбоксера и его функции и вырабатывают широкий круг двигательных навыков. К ним относятся: гимнастические упражнения, упражнения из других видов спорта – бег, прыжки, гребля, спортивные игры, метание, штанга и т. д.

Эти упражнения нужно использовать не только как общеразвивающие, но и как упражнения для специальной физической подготовки кикбоксера.

Во вторую группу входят специальные упражнения. Их можно разбить на специально-подготовительные и боевые упражнения.

К специально-подготовительным упражнениям относятся упражнения с отягощениями, имеющие значительное сходство по характеру нервно-мышечных усилий с ударными и защитными движениями: упражнения с гантелями, резиновыми жгутами, работа на тренажерах, с набивными мячами и т. д.

Наряду с выработкой у спортсменов двигательных навыков, схожих с ударными и защитными движениями в кикбоксинге, упражнения развивают и физические качества (особенно скоростно-силовые).

К этой же группе упражнений следует отнести и гимнастические упражнения, имеющие аналогичную структуру и характер нервно-мышечных усилий, но выполняемые без отягощения.

К специально-подготовительным упражнениям относятся также и упражнения, по своей структуре и характеру выполнения аналогичные боевым движениям кикбоксера. Это простые и сложные имитационные упражнения для совершенствования передвижений, ударов, защит и контрударов, атак и контратак; бой с тенью; упражнения со снарядами: мешком, настенной подушкой, лапами и т. д. Эти упражнения способствуют совершенствованию специальных движений и развитию физических качеств, специфичных для кикбоксинга.

Боевые упражнения с партнером: условный, вольный и соревновательный бой – являются основными упражнениями в совершенствовании тактического мастерства и техники кикбоксинга. Но эти же упражнения служат и средством совершенствования физических качеств.

Таким образом, вся группа специальных упражнений направлена преимущественно на совершенствование отдельных законченных ударных и защитных движений и их серий. Упражнения имеют скоростно-силовой характер и выполняются с повышенной интенсивностью.

Типичным для практики кикбоксинга является также использование целого комплекса разнообразных общеразвивающих и особенно специальных упражнений, применяемых вне зала для развития силы, быстроты, выносливости и ловкости, ее принято называть «работой на дороге». «Работа на дороге» наиболее полно решает сложные задачи физической подготовки кикбоксера.

Чрезмерное увлечение «боевой практикой» на занятиях не приводит к стабильным высоким спортивным результатам. Такие занятия не могут обеспечить необходимой физической подготовленности кикбоксера, особенно если они проводятся в подготовительном периоде тренировки.

В подготовительный период необходимо заниматься общей и специальной физической подготовкой, без которой кикбоксер не добьется настоящего мастерства.

Занятия в этот период следует проводить 4–5 раз в неделю. Они должны содержать большой объем тренировочной работы (занятия длятся 1,5–2 ч), но иметь среднюю интенсивность нагрузки.

В подготовительном периоде кикбоксеры применяют упражнения общеразвивающего характера и упражнения с отягощениями.

Доказано, что те кикбоксеры, которые в подготовительном периоде не выполняют в большом объеме общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений и не совершенствуют свои физические качества, в основном периоде тренировки не справляются с высокими, интенсивными нагрузками. Такие кикбоксеры не могут длительно выполнять скоростно-силовую работу резко переменной интенсивности, а в турнирных соревнованиях не выдерживают напряженной борьбы и часто проигрывают во втором или третьем круге противникам, более слабым по тактико-технической подготовленности.

Кикбоксер должен обладать высоким уровнем развития скоростно-силовых качеств. Эффективным средством скоростно-силовой подготовки кикбоксера служат упражнения с отягощением. Эти упражнения должны сочетаться с упражнениями в расслаблении. Выполняя упражнения с отягощением, кикбоксер резко акцентирует ударные движения, добиваясь так называемого «мышечного взрыва», и в то же время сохраняет структуру, темп и ритм ударов и защит и другие индивидуальные особенности техники.

Например, занимаясь с отягощенными манжетами, закрепленными на голени, полезно выполнять упражнения ударного типа: из положения боевой стойки нанести несколько резких ударов одной ногой, не отягощая другую ногу. Упражнения следует делать до тех пор,

пока скорость ударного движения заметно не уменьшится. После этого хорошо применить упражнения для расслабления и растягивания только что работавших мышц, а затем нанести те же удары (без отягощения) с максимально возможной быстротой и расслаблением. Далее все упражнения: с отягощением, для расслабления, на быстроту – повторяются снова, а потом в таком же порядке выполняются упражнения другой ногой.

При скоростно-силовой тренировке применяют также блоки с грузом, резиновые и металлические эспандеры, метание теннисных мячей на дальность и на точность и т. д.

Из других специальных упражнений с отягощениями очень эффективны упражнения с набивными мячами разного веса (1–5 кг). Их надо выполнять на каждом занятии любого периода тренировки.

Развивая быстроту ударов скоростно-силовыми упражнениями, не следует забывать, что само совершенствование техники может содействовать развитию быстроты отдельных движений и удара в целом. Да это и понятно: ведь во время «шлифовки» техники уменьшаются и исключаются лишние, неправильные движения, все мышечные усилия максимально концентрируются в процессе мгновенного сокращения.

© Курносов К. В., 2012

Н. А. Попованова

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

ЗНАЧИМОСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Рассмотрено обеспечение необходимого уровня профессиональной готовности будущих специалистов, включающее физическую подготовленность, тренированность, работоспособность, развитие профессионально значимых физических качеств и психомоторных способностей.

Ключевые слова: профессиональная подготовка, физическая культура, средства, методы, двигательные умения, навыки, физические качества.

The major aim of physical education in higher educational establishments is guaranteeing the necessary level of professional training of future specialists which includes physical training, practical skills, capacity to work, development of significant physical and psychomotor abilities.

Keywords: professional training, physical education, facilities, methods, motion abilities and skills, physical characteristics.

Одной из наиболее важных проблем физической культуры в современных социально-экономических условиях являются вопросы разработки профессионально-прикладной подготовки специалистов в специальных учебных заведениях. Физическая культура в системе высшего образования опирается на новые технологии преподавания, обеспечивающие должную профессиональную психофизическую готовность. При этом под новыми технологиями подразумевается внедрение в практику обучения и воспитания таких методов и организационных форм профессионально-прикладной физической культуры, которые в наибольшей степени обеспечивают конечный эффект подготовки специалистов данного профиля. Технологический подход к профессионально-прикладной физической подготовке студентов должен

обеспечивать формирование в процессе обучения профессионально важных качеств, прикладных знаний, умений, навыков, которые помогут им более быстро адаптироваться к производственным условиям и повысить уровень профессиональной надежности.

Как описано в специальной литературе использование разнообразных средств физической культуры при подготовке молодежи к профессиональному труду получило название «профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП).

Кардинальные изменения, происходящие в мире, свидетельствуют о преобразовании общества из индустриального в информационно-индустриальное. Эти изменения предъявляют новые требования как к системе образования в России, так и к системе профессионального обучения работников разнообразных специальностей, что и учитывается сейчас во многих специализированных учебных заведениях. В связи с этим важнейшей задачей физического воспитания в вузе является обеспечение необходимого уровня профессиональной готовности будущих специалистов, включающей физическую подготовленность, тренированность, работоспособность, развитие профессионально значимых физических качеств и психомоторных способностей.

Рекомендованная в 2000 г. программа по физической культуре для высших учебных заведений значительно расширяет раздел ППФП студентов. Совершенствование преподавания по новым информационным технологиям и внедрение их в процесс обучения позволяет студентам играть более активную роль в процессе обучения, а преподавателям усилить обратную связь о продуктивности специалистов. Это выдвигает перед специалистами физического воспитания вузов задачи разработки и реализации системы специальной физической и профессионально-прикладной подготовки работников различных профессий и направлений труда.

Цель – подготовка физически здорового специалиста широкого профиля, который смог бы в условиях конкретной производственной деятельности самостоятельно использовать средства физической культуры для восстановления работоспособности и профилактики профессиональных заболеваний.

Задачи обучения могут быть кратко сформулированы следующим образом:

- удовлетворение потребностей общества в качественно подготовленных специалистах;
- восполнение потребностей специалистов в образовательных услугах (факультет переподготовки и повышение квалификации);
- улучшения качества подготовки кадров,
- повышение профессиональной мобильности специалистов и уровня их самосознания;
- укрепление и дальнейшее развитие умений и навыков, восполнения и обновления профессиональных знаний;
- усиление индивидуализации обучения и большая активизация познавательной деятельности специалистов.

Решение этих задач связано с усилением образовательного начала физического воспитания, с разработкой новых рабочих программ для вузов, в которых ППФП будет представлена как система овладения знаниями, умениями и навыками организации самостоятельных занятий с использованием средств физической культуры для психофизиологической реабилитации, восстановления работоспособности и профилактики профессиональных заболеваний. Это поможет молодому специалисту в конкретной производственной деятельности подобрать для себя средства физической культуры, которые обеспечат более эффективную производственную деятельность и сохранение здоровья.

Многие отечественные и зарубежные исследователи экспериментально доказали положительное влияние специальной физической подготовки на профессиональную деятельность.

По мнению В. А. Кабачкова и Л. П. Матвеева, возникла острая необходимость в целенаправленной подготовке человека к трудовой деятельности, вооружении его теоретическими

и экспериментальными данными о потенциале физической культуры. Они предложили выделить специфическую отрасль физической культуры – профессионально-прикладную физическую подготовку. П. Ф. Лесгафт в 1891 г. писал, что, вводя физическое образование в профессиональную школу, мы имеем в виду достичь искусства в ремесле. В. В. Белинович одним из первых дал теоретическое обоснование ППФП. Он определил задачи ППФП как направленные на содействие всестороннему физическому развитию и достижению высокого уровня физической подготовленности учащихся, укреплению физических качеств, необходимых для данной профессиональной деятельности. Прикладная физическая подготовка должна быть частью общей программы физического воспитания и осуществляться в единстве с общими задачами физического воспитания.

Многие авторы пишут о роли физического воспитания в создании предпосылок для успешного овладения профессиональными движениями. Эта отрасль обширна и охватывает многие стороны проблемы. В нашей стране и за рубежом выполнены многочисленные исследования о профессиональной физической подготовке молодежи. В этих работах обращается внимание на следующие основные моменты: у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, быстрее и качественнее формируются трудовые приемы и навыки, выше работоспособность, их организм быстрее адаптируется к профессиональным условиям. Целенаправленное физическое воспитание способствует повышению качества профессионального обучения, сокращает время на подготовку высококвалифицированных кадров в самых разнообразных видах трудовой деятельности.

Профессионально-прикладная физическая подготовка стала неотъемлемой частью теории и практики физической культуры. Само понятие ППФП, как и его содержание (для учащихся различного профиля), различными авторами объясняются по-разному. Из года в год в разнообразных публикациях появляются различные определения рассматриваемого понятия, в которых упускается та или иная его существенная часть. Это часто приводит к недостаточной разработке и обоснованию содержания профессионально-прикладной физической подготовки для представителей конкретных специальностей. Название профессионально-прикладная физическая подготовка должно применяться лишь условно, так как оно далеко не полностью раскрывает содержание этого вида специализированной подготовки. В. И. Ильинич предложил наиболее простое определение понятия ППФП как специальное, направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной трудовой деятельности [1].

В последнее время многими исследователями доказано, что в процессе направленных занятий физической культурой и особенно спортом можно также формировать целый комплекс профессионально-прикладных свойств личности (коллективизм, коммуникабельность, эмоциональная устойчивость и т. д.).

Л. П. Матвеев определяет ППФП, как педагогически направленный процесс обеспечения специализированной физической подготовленности к избранной профессиональной деятельности. Это процесс обучения, обогащающий индивидуальный фонд профессионально полезных двигательных умений и навыков, воспитания физических и непосредственно с ними связанных способностей, от которых прямо или косвенно зависит профессиональная дееспособность.

Р. Т. Раевский дает более лаконичное определение: «Профессионально-прикладная физическая подготовка – это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для успешного выполнения действий в конкретном виде трудовой деятельности». ППФП можно представить и как специфическую отрасль физической культуры, занимающуюся изучением биологических, социальных и дидактических аспектов, влияния физкультурной деятельности на формирование всесторонне развитой личности специалиста, обладающего высокой профессионально-прикладной подготовленностью.

Таким образом, ППФП призвана удовлетворять личностные и общественные потребности в формировании: во-первых, личности с характерным набором как общих, так

и профессионально-прикладных личностных свойств, качеств и функций; во-вторых, комплекса прикладных физических, психофизиологических качеств и функций, двигательных умений и навыков, необходимых для овладения профессией на всех этапах образования и дальнейшего совершенствования в профессиональной деятельности.

Осознав необходимость профессионально-прикладной подготовки будущих специалистов, следует уточнить цель, а также наиболее общие и основные задачи данного направления системы физического воспитания.

До недавнего времени считалось, что основной задачей ППФП является формирование физических качеств и прикладных умений и навыков, необходимых ряду категорий работников в связи с особыми условиями их профессиональной деятельности. Однако результаты исследований последних лет расширили представление о значении и содержании ППФП. Все они базируются на изучении специфики производственной деятельности специалистов и определении требований к развитию у них специальных знаний, умений, навыков и качеств. Некоторые авторы разделяют задачи ППФП на общие и конкретные.

ППФП может быть достаточно эффективной лишь в органическом сочетании с другими слагаемыми социальной системы воспитания в целом, где задачи по подготовке к трудовой деятельности не сводятся к частным ближайшим задачам, характерным для отдельных этапов профессионально-прикладной подготовки.

Если занятия физической культурой предусматривают включение физических упражнений или видов спорта, направленных на развитие и совершенствование тех навыков, которые в большей степени необходимы для выполнения действия в конкретном виде трудовой деятельности, то мы можем увидеть прямую зависимость между уровнем физической подготовленности и производительностью труда. Готовность к качественному выполнению профессиональных действий определяется соответствием человека, его природы современному производству. Чем ближе используемые средства, методы, формы и организация физической культуры находятся в соответствии с природой человека, тем более эффективно достижение цели физического воспитания, включая подготовку к трудовой деятельности.

Для решения этих задач могут быть использованы обычные средства физического воспитания, которые подобраны в полном соответствии с задачами ППФП. К ним относятся физические упражнения, естественные факторы природы, гигиенические факторы. Кроме того, применяются общепедагогические и специальные технические средства и воспитательные мероприятия.

При отборе средств эффективным приемом является сравнение тех требований, которые физические упражнения или другие средства физического воспитания предъявляют к психофизиологической подготовке занимающегося, с требованиями, предъявляемыми производственной деятельностью к этой подготовке.

Таким образом, внедрение профилированных физических упражнений в соответствии со спецификой труда и обучения молодежи будет способствовать поддержанию оптимального уровня соотношения двигательной и вегетативной функций в ходе выполнения конкретных трудовых операций, приемов, поддержания позы; это может найти выражение в более длительном поддержании высокой работоспособности, качестве и эффективности обучения; повышенная способность к образованию условных моторно-висцеральных рефлексов, приобретенная в ходе ППФП, обеспечит успешное их формирование и функционирование в процессе трудовой деятельности; конечным эффектом может явиться новаторский стиль работы.

Библиографический ссылки

1. Ильинич В. И. О некоторых проблемных вопросах профессионально-прикладной физической подготовки (вопросы теории) // Теория и практика физической культуры. 1990. № 3. С. 13–15.

Е. А. Козин

Балтийский федеральный университет имени И. Канта,
Калининград, Россия

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ТРЕНЕРОВ И СПОРТСМЕНОВ КАК ОДНА ИЗ КЛЮЧЕВЫХ ПРОБЛЕМ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Показано воспитание тренеров, способных подготовить действительно сильных конкурентоспособных спортсменов.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, физкультурно-спортивная деятельность, спортивно-образовательный процесс, тренер, спортсмен.

The paper is devoted to educating coaches capable of inflammation, a thief really strong competitive athletes.

Keywords: physical education, sports, sports and athletic activities, sports and educational process, the coach, athlete.

Важной составной частью государственной социально-экономической политики России является всестороннее и эффективное развитие физической культуры и спорта. Основная цель политики государства в области физической культуры и спорта – оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения, а также достойное выступление российских спортсменов на крупнейших международных спортивных соревнованиях.

Физическая культура, физкультурно-спортивная деятельность, спортивно-образовательный процесс, на протяжении десятка лет переживает период глобального переосмысления своей сущности и целевых установок. Одной из основных причин, начавшихся в нашей стране процессов модернизации образования, является необходимость достижения нового качества образования, которое смогло бы обеспечить успешную интеграцию России в мировое образовательное пространство [1]. Другой причиной модернизации спортивно-образовательной деятельности, является, отсутствие результата у многих талантливых спортсменов которые не смогли в должной мере раскрыть свои потенциальные спортивные возможности. Вместе с тем не смогли раскрыть свои возможности многие талантливые тренеры.

В высшей степени принципиальный вопрос – почему так, что мешает, как исправить ситуацию? Безусловно, материально-техническая обеспеченность не всегда и не везде соответствует современным требованиям к тренировочному процессу. Негативное отношение родителей к подготовке спортсменов, недостаточное внимание и слабое участия в развитии уже существующих видов спорта, а также открытие новых видов спорта и многие другие факторы не способствуют развитию сферы физической культуры и спорта в нашей стране. Не вызывает сомнения, что система подготовки высококвалифицированных спортсменов хоть и модернизируется с учетом современных требований, но носит поверхностный характер. Об одной из проблем подготовки современных спортсменов и хотелось бы поговорить более подробно.

Проблеме подготовки высококвалифицированных спортсменов (команд) большое значение уделяется не только технико-тактическим факторам развития спортсмена, но и психологической подготовке. Как правило, тренеру принадлежит главная роль в организации спортивной деятельности, поэтому все большее значение приобретает его подготовленность, ведь главной функцией тренера является лично-ориентированное воспитание и образование. Высокую значимость для эффективности деятельности может иметь диагностика целостной системы «тренер–спортсмен». Не вызывает сомнения, что характер общения и взаимодействия, что состоят в системах «спортсмен–спортсмен» и «спортсмен–тренер», значительно влияет

на успешность деятельности. В последние годы появляется немало исследований, где объектом внимания становится уже личность тренера и целостная система «тренер–спортсмен».

Один из ключевых аспектов спортивной деятельности – межличностное общение тренера со спортсменом. От стиля общения тренера зависит эффективность развития и результативность спортсмена. Поэтому одним из факторов успешности совместной деятельности в спортивной команде можно выделить взаимодействие, согласованность и понимание друг друга, так называемое «совпадение» спортсмена и тренера [2]. В данном вопросе не маловажную роль также играет и индивидуальный стиль тренера, его можно рассматривать как психологическую систему, которая, обеспечивает оптимальное согласование индивидуальности человека с внешними условиями (требованиями деятельности, методикой обучения и тренировки, индивидуальностью партнеров и т. п.), а также, как систему активной адаптации человека к среде в различных стилевых проявлениях (когнитивных, эмоциональных, психомоторных, стилей профессиональной деятельности, стилей жизни). От стиля общения тренера зависит не только дальнейшая заинтересованность спортсмена определенным видом спорта, но и согласованность с другими членами команды, удовлетворенность собой, своими достижениями, уровнем спортивного мастерства, тренером. Результативность взаимодействия во многом определяется межличностной компетентностью тренера, что рассматривается как одно из профессионально значимых качеств специалиста, работающего в спортивной сфере.

Тренер и спортсмен (команда) должны составлять полноценный тандем, преодолевая, если нужно, все, что этому мешает. Нужно не дожидаться чуда «совпадения», а сделать его закономерным результатом затраченных усилий [3].

Самолюбие тренера (свойство, помогавшее ему как спортсмену добиваться хороших результатов) не позволяет ему «подстраиваться» под спортсмена (команду) – «подстраиваться» в хорошем смысле, т. е. не потворствовать ученикам во всем, а стараться их понять и, используя свои знания, опыт, умения, создать взаимопонимание и взаимодоверие. Если тренер чувствует себя уверенно как специалист и видит, что ученики ему доверяют, он не должен бояться признавать свои ошибки и промахи – они неизбежны, не должен бояться посоветоваться с учеником (учениками), не должен бояться того, что такие признания и учет мнений учеников повредят его имиджу безупречного знатока своего дела, чье мнение всегда верно. Это плохая позиция, она годится разве что в работе с маленькими детьми. Такая позиция заставит учеников «закрываться», лицемерить, затруднит взаимопонимание и взаимодоверие, которые требуют взаимопризнания. А ведь они необходимы, если тренер хочет понимать учеников, вникнуть в их особенности и внутренний мир, их понимание той спортивной двигательной активности, которую им нужно осуществлять. Это тем важнее, чем выше квалификация спортсмена. Неверно рассматривать отношения тренер-спортсмен как субъект-объектные, более эффективны субъект-субъектные отношения. Спортсмен в спортивном плане творит себя ничуть не в меньшей степени, чем его творит тренер. Тренер должен быть заинтересован в активности и креативности спортсмена [3].

Несомненно, тренер одна из ключевых фигур в тренировочном процессе, но роль спортсмена тоже существенна и не маловажна.

Спортсмен не должен бояться искренне высказать свое мнение, понимание, желания, поэтому тренер, даже если считает их совсем ошибочными, не должен высмеивать их или подвергать сокрушительной безапелляционной критике. Нужно спокойно, не унижая ученика, объяснить ему его ошибку, желательно даже показав ее естественность, объяснимостью. Тренер должен выражать свое доверие к разуму спортсмена, дать ему понять, что интересуется его мнением и принимает его во внимание, хотя не всегда с ним согласен и может мотивированно его опровергнуть.

В построении взаимопонимания не обойтись без интеро- и экстерорефлексии, т. е. тренер должен осуществлять рефлексию как своих мыслей, намерений, поведения, так и мыслей, намерений и поведения своих подопечных. То же, разве что с акцентом на интерорефлексию, относится к спортсмену [3].

Серьезные препятствия для образования эффективного тандема «спортсмен-тренер» представляют их различия в стиле мышления, которое влияет на работу сознания. Коммуникация – обмен информацией, но мера ее информативности во многом зависит от целевых знаний получателя (реципиента), поэтому тренер должен формировать у спортсмена нужные знания. Нельзя добиться хорошего взаимопонимания, без того чтобы представления спортсменов в области спортивной подготовки в основном совпадали с представлениями тренера. Поэтому тренер должен формировать у воспитанников рефлексивные двигательные задачи и их решение. Затем он должен сформировать их рефлексивные модели, перевести их в знаковую (словесную, имитационно-двигательную, графическую) форму. Спортсмен-реципиент должен воспринять эту знаковую модель, преобразовать ее в свою рефлексивную, затем, опираясь на свои знания, особенности мышления, восприятия информации, а также работу сознания, перенести полученную информацию на свой двигательный опыт преобразовать в свою двигательную задачу и ее решение. Совершенно очевидно, что это непростой путь, многое здесь в высшей степени субъективно, и потому двигательная задача спортсмена всегда оказывается в той или иной мере отличной от поставленной задачи тренером. Хорошее взаимопонимание тренера и спортсмена позволяет в большинстве случаев свести это различие к минимуму.

Реальный путь воспитания тренеров способных воспитать действительно сильных конкурентоспособных спортсменов – это сочетание уникального личного спортивного опыта с интеллектуальной подготовленностью и специальными теоретическими знаниями, а также понимание необходимости и умению самостоятельно учиться, идя в ногу со временем. Лишь в таком случае тренеры смогут эффективно работать не только с теми спортсменами, которые в основном по своим спортивным свойствам подобны им самим, смогут овладеть индивидуальным подходом, пригодным для работы и с не похожими на них спортсменами. Иначе говоря, тренер должен обладать не одним-единственным универсальным подходом к подопечным, а адекватным набором методов воздействия и взаимодействия с ними, причем это должны быть именно подходящие методы, в результате которых все участники процесса достигают своих целей. Но и этим нельзя ограничиваться.

Нужно дать возможность тренерам, работающим с сильными спортсменами, повышать свой профессиональный уровень в конкретном виде спорта [4].

В частности, особый вопрос – тренер-мужчина работает с женщинами или (реже) женщина-тренер с мужчинами: соответствующие курсы повышения квалификации. К сожалению, эффективный опыт работы со спортсменами другого пола самостоятельно приобретается далеко не сразу, и ущерб от нерациональной работы в этот период может быть велик, а то и невосполним.

Еще одна проблема, пусть это странно звучит, – воспитание тренеров. Нужно научить их общению с людьми, которые вдруг оказались в их подчинении, найти сбалансированный стиль работы со своей группой, учитывающий особенности, как группы, так и самого тренера. Это психологически не всегда просто.

Нужно развить у тренеров, работающих с элитными или молодыми талантливыми спортсменами, умение создавать нужную атмосферу в группе (команде). Наконец, и не в последнюю очередь, нужно нацелить тренеров на то, чтобы они не ограничивались спортивной подготовкой воспитанников, а старались формировать каждого из них как полноценную социальную личность. Чтобы тренеры следили за учебой подопечных и помогали им преодолевать трудности, помогали формировать достойную нравственность. Ведь это облегчит спортсменам смену образа жизни после завершения своей спортивной карьеры, поможет в их будущей работе и личной жизни. Тренер должен стараться заслужить уважение своей группы спортсменов не только как специалист, но и своими человеческими качествами, он всегда должен помнить, что он для своих спортсменов некий образец, пример для подражания – и это не просто слова, сказанные в воздух.

Наконец, нужно думать о том, чтобы разумно подбирать спортсменов к тренеру при комплектовании группы, а также по мере возникновения впечатления об их неполной совместимости переводить спортсмена в другую группу, тренер который больше подходит для

работы с конкретным спортсменом. Здесь амбициям не место, слишком велика цена. Добро-совестный тренер сам должен ставить вопрос о такой замене, это не опозорит его, а сделает ему честь [3].

Все это требует внимания, труда и некоторых материальных затрат. Но мы щедро тра-тим большие материальные средства на низкоэффективную работу тренеров со спортсме-нами высокой квалификации, проигрываем международные соревнования. Может быть, все же стоит немного потратиться и потрудиться, чтобы тренерская элита нашего спорта стала со временем настоящей (а не дутой) элитой, чтобы успешнее реализовались наши спортсмены?

Разумная подготовка тренеров для работы с элитными спортсменами положительно скажется на работе и остальных тренеров. Опыт и стиль работы хорошо подготовленных тренеров стоит осмысливать, чтобы еще лучше готовить элитных тренеров и чтобы этот опыт могли разумно усвоить другие тренеры. Потому что работа действительно хороших (а не просто «раскрученных») тренеров – это системосовершенствующий фактор.

Библиографический ссылки

1. Козин Е. А. Подготовка учителей физической культуры 2010 // Материалы улусной науч.-практ. конф., посвящ. проблемам физ. культуры и спорта. Чурапча : Изд-во ЧГФКИС, 2008.
2. Коренберг В. Б. Основы спортивной кинезиологии. М: Сов. спорт, 2005.
3. Коренберг В. Б. «Комплементарность тренеров и спортсменов как одна из ключевых проблем спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры. 2011. № 8.
4. Козин Е. А. Методика физического воспитания старших дошкольников различных соматотипов на основе применения средств спортивной акробатики : монография. М. : Дио-на, 2008.

© Козин Е. А., 2012

К. К. Марков, О. О. Николаева, С. А. Гребенюк
Красноярский государственный педагогический университет
имени В. П. Астафьева, Россия, Красноярск

ПРИМЕНЕНИЕ ПЛИОМЕТРИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ В СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ

Рассмотрены проблемы совершенствования специальной физической подготовки в спор-те с применением средств и методов плиометрической тренировки, широкое использование которых позволяет в более короткие сроки и с меньшими энергетическими затратами по-лучить заметный прирост уровня скоростно-силовой подготовленности спортсменов.

Ключевые слова: скоростно-силовая подготовка в спорте, плиометрическая тренировка.

Problems of special physical preparation perfection in sports with application of means and methods plyometric trainings which wide use allows in shorter terms and with smaller power expenses to receive an appreciable gain of speed-power readiness level of sportsmen are considered.

Keywords: speed-power preparation in sports, plyometric trainings.

Совершенствование скоростно-силовой подготовки. Широкое использование плиометрических тренировок в спорте представляет значительный интерес в научном и практическом аспекте. Имеющиеся научные и экспериментальные исследования [2–5; 9–11; 18–22] свидетельствуют о высокой эффективности данного метода особенно у подготовленных спортсменов, позволяющего в более короткие сроки и с меньшими энергетическими затратами получить заметный прирост уровня скоростно-силовой подготовки.

Особое значение проблема скоростно-силовой подготовки имеет в видах спорта, в которых результативность и успешность соревновательной деятельности определяется способностью спортсмена к проявлению максимальных усилий в жестких временных рамках, особенно в вариативных условиях их ответных действий (все виды прыжковых соревновательных действий в легкой атлетике, гимнастике, спортивных играх, единоборствах).

В зависимости от многих факторов тренировочной программы плиометрия может улучшить быстроту игрока, его ловкость и мощность с небольшим риском травмирования. Плиометрические упражнения гармонично развивают силу мышц ног, общую мышечную мощность, улучшают возможности боковых и вертикальных перемещений игрока. Плиометрическая тренировка также помогает развивать общую мощность. Наконец, плиометрия предназначена для тренировки быстрых мышечных волокон с позитивным влиянием на быстроту и прыгучесть [5; 14; 20; 21]. Плиометрическая тренировка при должном использовании может давать высокий тренировочный эффект. При этом наилучшие результаты приносит сочетание традиционных и плиометрических методов, дополняющих друг друга.

Основные характеристики плиометрической тренировки следующие.

Эффекты плиометрической тренировки. Чтобы прыгать выше, спортсмен должен совершить движения большой мощности, увеличивая силу и скорость сокращения мышцы, это может быть достигнуто плиометрической тренировкой. Взрывная сила ног – ключевой компонент достижению максимальной высоты вертикального прыжка. Плиометрия тесно связывает скорость и силу. Она использовалась, чтобы повысить мастерство в широком разнообразии спортивных состязаний от легкой атлетики до волейбола. Одна из наиболее популярных форм плиометрии – спрыгивание в глубину с некоторой высоты [2; 4].

В данной работе прыжок в глубину будет использоваться, чтобы объяснить концепции плиометрии, но следует иметь в виду, что существует достаточно большее количество упражнений, которые используют те же самые механизмы. Прыжок в глубину является упражнением, в котором спортсмен спрыгивает (свободно падая вниз без дополнительных усилий) с возвышения и сразу же после приземления выпрыгивает вверх на максимальную высоту. Теория, объясняющая эффект, связанный с прыжком в глубину, основана на концепции, что энергия падающего с высоты тела используется для предварительного напряжения мышц ног после контакта с опорной поверхностью в большей степени, чем механическая нагрузка. Биологический механизм, лежащий в основе двигательного совершенствования, во многих случаях опирается на рефлекс растягивания (миотатический эффект) [2].

Биомеханика прыжка. На первый взгляд, прыжок кажется чрезвычайно простым действием. Это приводит к простой мысли, что для выполнения прыжка все мышцы-разгибатели ног должны быть полностью и одновременно активизированы, чтобы начать толчок вверх (восходящее движение). Однако результаты ЭМГ показали, что даже моноуставные мышцы-разгибатели ног не полностью активизированы с самого начала толчка вверх. Вместо этого наблюдаются сложные вариации в уровнях активации мышц. При исследовании таких проблем следует более тщательно рассматривать преобразование вращательных движений отдельных сегментов тела в линейное движение его центра масс. Проведенные исследования показали, что в таком преобразовании ключевую роль играют анатомические и механические ограничения. Анатомическое ограничение состоит в том, что угловые скорости движения в бедренных и коленных суставах должны быть низкими, когда эти соединения достигают полного выпрямления, иначе возможны их повреждения. Механическое ограничение состоит в том, что выпрямление бедренных и коленных суставов прекращает увеличивать вертикальное ускорение центра масс тела намного раньше, чем эти соединения достигают полного

выпрямления. Так что активация мышечного ансамбля из более 15 мышц, задействованных в прыжке, должна быть максимально гармоничной [5; 12].

Для квалифицированных спортсменов при прыжковых движениях мышцы ног могут высвобождать максимально возможное количество энергии, и при этом наибольшая ее доля используется, чтобы поднять центр масс тела вертикально вверх. Эти результаты показывают, что высота, достигнутая в прыжке вверх, зависит от способности отдельных мышц высвобождать энергию и от координации действий различных мышц ног [2-5].

Механика и физиологические эффекты плиометрии. Прыжки в глубину являются упражнениями, в которых используется вес тела атлета и сила тяжести. Такие прыжки выполняются, свободно сходя с возвышения различной высоты (в известных работах – от 0,2 до 3 м). После вступления в контакт с опорой тело максимально быстро перемещается вверх. Ключ к успешному развитию взрывных реактивных движений при выполнении прыжка в глубину заложен в формуле – «приземлился – выпрыгивай».

Важным параметром при этом является величина угла в коленном суставе при приземлении после спрыгивания. Угол 60° рассматривается как наиболее эффективный, при котором мышца развивает наибольшее усилие. Спрыгивания с высоты, при которой угол сгибания в коленном суставе составляет 60° , следует выполнять за пределами соревновательного периода сезона, потому что они наиболее интенсивны и могут вызывать повреждения мышц. Тренировочный эффект таких упражнений в повышении силы и мощности прыжка обнаруживается через 10–12 недель. Прыжки со спрыгиванием, при которой угол сгибания в коленях составляет 90° , представляют нагрузку умеренной интенсивности. Они могут использоваться в течение подготовительного периода сезона и в начале соревновательного периода. Ближе к реальному прыжку, который выполняется на соревновании, – угол сгибания в коленных суставах 150° . Упражнения с таким углом могут выполняться в соревновательном периоде, за 2–3 недели непосредственно до соревнования [2–4; 9].

При прыжке в глубину используется рефлекс растягивания. Когда игрок касается опоры, разгибатель бедра (ягодичные мышцы) и разгибатели ноги (четырёхглавая мышца) быстро растягиваются в эксцентричном режиме сокращения. Эта часть прыжка является фазой амортизации. Растягивание мышц инициирует стреч-рефлекс, который вызывает субмаксимальное сокращение мышц-разгибателей. Таким образом, несмотря на весьма умеренное растяжение мышцы, достигается значительный эффект в ее эффективной активации, предшествующей рабочему усилию выпрыгивания. При этом сокращение мышцы в результате стреч-рефлекса, значительно больше, чем произвольное сокращение. Предварительное растягивание, приложенное к активной мышце до концентрического сокращения, также несколько облегчает работу сократительного механизма мышцы.

Повышение прыгучести. У спортсмена – два пути для повышения прыгучести. Во-первых, он должен увеличить способность отдельных мышц высвобождать энергию. Учитывая, что расстояние, на котором мышцы сокращаются, остается неизменным, и время, необходимое для завершения толчка при выпрыгивании, – постоянно или даже укорачивается, мышцы могут только высвобождать большее количество энергии, только если они способны произвести более высокий выход силы.

Второй путь состоит в том, чтобы улучшить координацию движений различных мышц. Это зависит от уровня мастерства спортсменов, которого они могут достигнуть. Квалифицированные прыгуны, имеющие координацию уже довольно близкую к оптимальной, смогут получить больше пользы от упражнений, нацеленных на увеличение силы отдельных мышц. С другой стороны, с точки зрения затрат энергии и времени упражнения, направленные на улучшение координации, могут быть более выгодны. Плиометрические упражнения эффективны в обоих этих направлениях: силовая компонента увеличивается за счет рефлекса растягивания, а для улучшения координации в данном задании частое повторение упражнения в быстром переключении после приземления к выпрыгиванию совершенствует тонкую внутреннюю межмышечную координацию [2; 3; 5; 17].

Индивидуализация тренировочных программ. Чтобы полностью использовать эффект стреч-рефлекса на внутреннюю межмышечную координацию различных мышц, участвующих

в прыжковых действиях, необходимо планировать долговременную тренировочную плиометрическую программу индивидуально для каждого игрока (или, по крайней мере, для небольшой группы игроков равной квалификации). Спортсмен-новичок не использует рефлекс растягивания, так же как это делает подготовленный игрок, с определенным опытом плиометрической тренировки. Благодаря более совершенной внутренней координации мышц подготовленный игрок делает это значительно эффективней, чем новичок.

Для подтверждения данного эффекта использовалась электромиография (ЭМГ) электрической активности четырехглавой мышцы при прыжках в глубину, составляющих решающую часть программы плиометрической тренировки. Экспериментально установлено, что спортсмен-новичок при спрыгивании в глубину сокращает свои мышцы близко (и даже выше) к максимально возможной произвольной контрактуре еще до приземления, таким образом, уменьшая эффект стреч-рефлекса. Подготовленный спортсмен не сокращает основные прыжковые мышцы очень сильно до приземления, полностью используя возможности рефлекса растягивания. ЭМГ в этом случае показывает, что сокращение мышцы в результате стреч-рефлекса намного выше, чем максимальное произвольное сокращение. Поэтому и эффект прыжка в глубину в результате такой тренировки максимален, что возможно в результате выполнения игроками многократных прыжков в глубину, улучшающих эффективность рефлекса растягивания и совершенствующих внутреннюю координацию действий мышечного ансамбля, реализующего прыжковые движения [3; 9].

Эффекты растяжения. Эластичность мышцы играет важную роль в локомоциях человека, улучшая эффективность его движений и максимальные силовые возможности. Скелетная мышца проявляет свои упругие свойства, когда она активизирована и одновременно растянута до концентрического сокращения. Благодаря эффекту эластичности мышц, естественное движение, широко использующее укорочение-растяжение мышц-антагонистов, более эффективно, чем упражнения с концентрическим режимом работы мышц [4]. Способность мышцы быстро переходить от растяжения (удлинения) к сокращению (укорачиванию) – ключ к использованию упругих свойств мышц и главный аспект плиометрии. Плиометрия также увеличивает толерантность мышцы к повышенным растягивающим нагрузкам.

Эта повышенная толерантность увеличивает эффективность сокращения мышцы в цикле укорочение-растяжение. Во время растяжения (эксцентричная стадия удлинения) в мышце запасается большее количество эластичной энергии. В баллистических упражнениях эта упругая энергия предполагает многократное использование в механической работе в последующей преодолевающей фазе работы (концентрическое сокращение).

Плиометрическая тренировка также увеличивает способность нервно-мышечной системы выполнять концентрические сокращения более эффективно за счет лучшей синхронизации двигательных единиц и более ранней мобилизации крупных моторных единиц с помощью миотатического рефлекса. Такое поведение двигательных единиц отличается от произвольных движений, в которых моторные единицы обычно действуют асинхронно и рекрутируют последовательно вначале мелкие медленные волокна, а затем крупные быстрые мышечные волокна. Плиометрическая система упражнений не только влияет на сократительные и упругие свойства мышц, но также совершенствует их проприоцептивную чувствительность, усиливая пространственные ощущения спортсмена [3; 4; 8; 12; 17].

Практическая организация плиометрической тренировки. Тренировочный эффект плиометрических программ имеет отставленный характер, при котором оптимальные результаты тренировки не проявляются непосредственно после тренировки, а только после некоторого периода восстановления. Для полного завершения перестройки структуры мышечных волокон после силовой работы необходимо от 2 до 10 недель (рис. 1).

Время отдыха в плиометрической тренировочной программе составляет приблизительно 3 недели (рис. 1). Это – результат напряженного характера тренировки, имеющей «ударный» характер. В погоне за быстрым результатом исследователи и тренеры часто игнорируют эту особенность, хотя при грамотном подходе к планированию специальной физической подготовки игроков результаты плиометрических тренировочных программ могут быть еще

более значительными. Эту особенность следует учитывать при планировании сезона, чтобы подвести спортсменов к оптимальной спортивной форме в нужный момент времени основных соревнований. Для получения позитивного эффекта один цикл плиометрии должен быть до 10 дней [3; 9; 17].



Рис. 1

При планировании скоростно-силовой подготовки с применением плиометрических упражнений тренеру необходимо рассматривать следующие основные параметры: продолжительность тренировочного цикла, количество плиометрических тренировок в неделю, количество прыжков со спрыгиванием, высота спрыгивания. В качестве ориентировочных с учетом реального уровня подготовки игроков могут быть рекомендованы следующие характеристики:

- длительность периода подготовки – 6–8 недель;
- количество плиометрических тренировок – 2–3 в неделю;
- количество спрыгиваний с высоты – 30–50;
- высота спрыгивания – 30–100 см.

Важнейшим параметром является высота спрыгивания. Основная проблема эффективной плиометрической тренировки состоит в подборе оптимальной высоты спрыгивания в зависимости от индивидуального уровня скоростно-силовой подготовки реального игрока.

Экспериментально показано, что между высотой спрыгивания и высотой отрыва от опоры после приземления существует сложная зависимость (рис. 2), из которой следует, что оптимальной для каждого спортсмена будет зона нагрузок, в которой при спрыгивании максимально используется стреч-эффект накопления упругой энергии в предварительно растянутой мышце, а уровня силовых качеств мышц, обеспечивающих вертикальный прыжок, достаточно для быстрого выпрыгивания вверх после приземления. Полезно на первом этапе обучения использовать смягчающие прокладки или тонкие гимнастические маты. Использование толстых матов нерационально [2; 3].



Рис. 2

Эффективность тренировочной программы зависит от знаний тренера, который ее создает. Тренер должен создать программу, которая соответствует:

- тренировочному стажу спортсмена, его опыту и возрасту;
- этапу и периоду годового цикла;
- опыту спортсмена в силовой тренировке с отягощениями;
- силе и гибкости мышц спортсмена.

Таким образом, можно сделать следующие выводы [1; 6; 7; 13; 15; 16].

1. Следует избегать упражнений в прыжках в глубину спортсмена, который никогда не делал никаких плиометрических упражнений и никогда не тренировался с отягощениями. Несмотря на безответственность таких действий со стороны тренера, это все же происходит, что и является одной из главных причин большого количества травм спортсменов, не подготовленных к выполнению упражнений высокой интенсивности, с большими ударными нагрузками на опорно-двигательный аппарат.

2. Высокая частота травм – это главным образом результат ошибок тренеров, которые не имеют достаточных знаний и опыта в разработке и реализации плиометрических программ тренировки. Часто такие программы не индивидуализированы для спортсменов и только копируют без тщательной адаптации известные примеры, которые основаны на опыте тренировки хорошо подготовленных спортсменов. В таких случаях следует быть особо осторожным в попытках очень быстро получить результат без серьезной базовой подготовки.

3. Каждый спортсмен должен пройти, по крайней мере, трехмесячную базовую подготовку, с постепенным ростом интенсивности нагрузки плиометрических упражнений от низкого уровня до среднего, с созданием хорошей силовой базы, перед началом тренировочной программы со сложными прыжками с большой высоты.

Библиографический ссылки

1. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М. : Физкультура и спорт, 1988.
2. Марков К. К., Павличенко А. В. Биомеханические и физиологические аспекты плиометрической тренировки // Спорт, физическая культура, здоровье. 2001. Вып. № 3. С. 52–55.
3. Марков К. К., Николаева О. О., Янов В. В. Специальная силовая подготовка в современном волейболе : монография / Краснояр. гос. пед. ун-т. Красноярск, 2008.
4. Aura O, Komi P. V. Coupling Time in Stretch-Shortening Cycle: Influence on Mechanical Efficiency and Elastic Characteristics of Leg Extensor Muscle // Biomechanics. Champaign : Human Kinetics, 1987. P 507–511.
5. Bobbert M. F., Biomechanical Analysis of Drop and Counter-Movement Jumps // Eur. J. Appl. Physiol. 1986. Vol. 54 (6). P. 566–573.
6. Bosco C. Stretch Shortening Cycle in Skeletal Muscle Function and Physiological Considerations on Explosive Power in Man // *Atleticastudi*. 1985. Vol. 16 (1). P. 107–113.
7. Clutch D. The Effect of Depth Jumps and Weight Training on Leg Strength and Vertical Jump // *Res. Quart*. 1983. Vol. 54. P. 5–10.
8. Chu D. Plyometric Exercise // *NSCA J*. 1984. Vol. 5 (6). P. 56–59, 61–63.
9. Cometti G. Les Methodes Modernes de Musculation, Comptendu du Colloque de Novembre. T. 1. Donnees Theoriques. Dijon : STAPS, 1988.
10. Gambetta V. Plyometrics for Beginners Basic Considerations // *New Studies in Athletics*. 1989. Vol. 4 (1). P. 61–66.
11. Duda M. Plyometrics: a Legitimate Form of Power Training // *The Physician and Sports-medecine*. 1988. Vol. 16 (3). P. 212–216, 218.
12. Gollhofer A. Innervation characteristics of m. Gastrocnemius During Landing on Afferent Surfaces // *Biomechanics. Chompajpn : Human Kinetics*, 1987. P. 701–706.
13. Hakkinen K. The Effect of Explosive Type Strength Training on Electromyographic and Force Production Characteristics of Leg Extensor Muscles During Concentric and Various Stretch-Shortening Cycle Exercises // *Scandinavian J. Sports Science*. 1985. Vol. 7. P. 65–76.

14. Holtz J. Vertical Jump Improvement Following Preseason Plyometric Training // J. Applied. Sports Science Res. 1988. Vol. 2 (3). P. 59.
15. Horrigan J., Shaw D. Plyometrics: Think Before You Jump // Track and Field Review. 1989. Vol. 89 (4). P. 41–43.
16. King I. Plyometrics – What the Critics Say // Sports Specific. 1990. Vol. 6. P. 7.
17. Lundin P., Berg W. A review of Plyometric Training // National Strength Conditioning Association J. 1991. Vol. 13 (6). P. 22–30.
18. Marullo F. Plyometrics – the Link Between Speed and Strength Training // The Coach. 1998. № 1. P. 18–21.
19. Polhemus R. Plyometrics Training for the Improvement of Athletic Ability // Scholastic Coach. 1981. Vol. 51(4). P. 68–69.
20. Radcliffe J. Producing Power Through Plyometrics // Coaching Volleyball. 1988. Vol. 1(2). P. 12–15.
21. Reid P. Plyometrics and the High Jump // New Studies in Athletics. 1989. Vol. 4 (1). P. 67–74.
22. Verhoshanski V. Perspective in the Improvement of Speed-Strength Preparation of Jumpers // Review of Soviet Phys. Education and Sports. 1967. Vol. 4 (2). P. 28–39.

© Марков К. К., Николаева О. О.,
Гребенюк С. А., 2012

Н. В. Люлина, Л. В. Захарова
Красноярский государственный торгово-экономический институт,
Россия, Красноярск

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ АКРОБАТИКОЙ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ

Показано, как занятия акробатикой в школе влияют на уровень физической подготовленности детей и значительно повышают эффективность их занятий физической культурой.

Ключевые слова: акробатика, двигательные навыки, упражнения, методы, качества, способности, занятия.

Acrobatics classes at school have a positive effect on children's general level of fitness and greatly improves the efficiency of their physical training.

Keywords: acrobatics, motor skills, exercises, methods, qualities, skills, classes.

Основы физической культуры человека закладываются в самом раннем детстве, интенсивно расширяются и углубляются в детские и юношеские годы и, оформляясь в культурные навыки, закрепляются в молодом возрасте. Поэтому главная цель управления физической активностью на первом этапе воспитания физической культуры человека, в основном, совпадающем по времени с первым этапом возрастной эволюции его физического потенциала, состоит в формировании и интенсивном развитии всех компонентов физической культуры личности.

Использование занятий акробатикой в повышении уровня физической подготовленности школьников приобретает все более широкий размах. Это объясняется тем, что установлена зависимость между акробатической подготовкой школьников и развитием ловкости, смелости, решительности, ориентировки в пространстве, вестибулярной устойчивости и навыков самостраховки.

Занятия акробатикой дают возможность всесторонне развить качества, необходимые не только в спорте, но и в трудовой деятельности.

Разносторонность занятий, соблюдение принципа адекватности упражнений, чередования различных по характеру движений, включения в занятия упражнений, способствующих разгрузке позвоночника, таза и нижних конечностей, правильное распределение различных по величине тренировочных нагрузок предупреждает опасность неблагоприятных отклонений в развитии подростка, оказывают стимулирующее воздействие на рост и нормальное развитие костной ткани.

Акробатические упражнения успешно развивают силу, ловкость, гибкость, быстроту, координацию движений, ориентировку в пространстве и другие качества, являющиеся параметрами физического развития школьников.

На занятиях по физической культуре во всех учебных заведениях должны решаться не только задачи, связанные с развитием двигательных качеств, но и образовательные: изучение основ техники выполнения и методики разучивания упражнений, способы страховки и помощи, приобретение знаний о влиянии акробатических упражнений на организм занимающихся. Большое значение имеет и прикладная направленность акробатических упражнений.

Развитие ловкости, гибкости и смелости средствами акробатики положительно влияет на результаты в легкоатлетических прыжках и метаниях, способствует совершенствованию техники игры в футбол, хоккей, волейбол; помогает росту мастерства борцов, альпинистов, горнолыжников. Кроме того, обучение кувыркам, перекатам и падениям имеет немаловажное значение в борьбе с травматизмом в тех видах спорта, где возможны падения. В данном случае выбор средств зависит от конкретных задач и специфики вида спорта, а изучение всех тонкостей техники не является обязательным. Главное – добиться уверенности, четкости и быстроты движений. Изучение акробатических упражнений может проходить под руководством специалиста-акробата, любого тренера-преподавателя или грамотного учителя физической культуры, знающего общие основы техники и способы страховки.

Эффект обучения во многом зависит от организации занятий, которые могут проводиться в форме уроков (учебных, тренировочных и учебно-тренировочных), контрольных тренировок, соревнований и самостоятельных занятий. Преимущество урока состоит в том, что учебный процесс возглавляет преподаватель, который обеспечивает максимальную продуктивность занятий. В ходе занятий решаются образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи. Программой по физическому воспитанию в школе предусмотрено выполнение акробатических упражнений для мальчиков и для девочек.

Наиболее рационально изучать акробатические упражнения на уроках фронтальным методом, при котором весь класс строится в две шеренги по обе стороны акробатической дорожки (или матов, уложенных дорожкой). Первые номера выполняют задание преподавателя по счету или сигналу, вторые наблюдают, помогают и подмечают ошибки, а затем ученики меняются ролями. Указанным методом можно изучать большинство упражнений школьной программы (за исключением соединений из нескольких кувырков или переворотов с продвижением в одном направлении). Фронтальный метод позволяет добиться высокой плотности выполнения акробатических упражнений.

Успех проведения урока и освоения упражнений во многом зависит от проявления учениками интереса к занятиям. Возникновение интереса связано в первую очередь с мастерством педагога. Его требовательность и заинтересованность, умение образно объяснить задание вместе с готовностью ободрить и исправить ошибки гарантируют устойчивый интерес. Не менее важное значение имеет рациональный подбор и чередование упражнений.

В физическом воспитании основное внимание необходимо уделить тренировочной направленности занятий по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливости, гибкости) и координационных (быстрота перестроения и согласования двигательных действий, произвольное расслабление мышц, вестибулярная устойчивость) способностей, а также их сочетаний.

К обучению особенно сложным в координационном отношении двигательным действиям рекомендуется приступать только тогда, когда соответствующие подводящие упражнения

в достаточной степени отработаны. Это касается как элементов техники акробатических упражнений, так – и заданий тактического характера в спортивных играх. Для одновременного закрепления и совершенствования двигательных навыков (техники) и развития соответствующих координационных и кондиционных способностей следует многократно повторять специально-подготовительные упражнения, целенаправленно и часто изменяя отдельные параметры движений или их сочетания, условия выполнения этих упражнений, постепенно повышая интенсивность и объем физической нагрузки. В этих целях рекомендуется применять разнообразные методические приемы, относящиеся к методу переменного упражнения, игровому и соревновательному. Таким путем достигается разностороннее развитие различных двигательных способностей и обеспечивается их связь с углубленным техническим и тактическим совершенствованием, что является одной из главных особенностей физического воспитания школьников.

В начальных классах целесообразно использовать преимущественно фронтальный метод организации учебного процесса. Применение группового метода возможно лишь при условии, когда предлагаемые упражнения уже достаточно хорошо освоены и даются с целью повторения, совершенствования.

При выборе методов организации и способов выполнения заданий надо ориентироваться в первую очередь на поставленные перед занятием задачи, на те режимы, которые запланированы учителем физкультуры. Следует учесть, что в течение занятия возможно многократное варьирование методов организации и способов выполнения заданий – на перестроения тратятся секунды, а образовательный эффект занятий возрастает в несколько раз.

Различные равновесия, шпагаты, мосты, стойки и общеразвивающие упражнения вдвоем следует вводить в подготовительную часть игр, легкой атлетики и др., так как эти упражнения наиболее эффективны для воспитания двигательных качеств.

Успех проведения урока и освоения упражнений во многом зависит от проявления учениками интереса к занятиям. Основное внимание необходимо уделить тренировочной направленности занятий по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливости, гибкости) и координационных (быстрота перестроения и согласования двигательных действий, произвольное расслабление мышц, вестибулярная устойчивость) способностей, а также их сочетаний.

Вместе с тем закрепляются и совершенствуются соответствующие двигательные навыки (техники и тактики): продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях. Затем в заключительной части урока силовые упражнения для развития всех физических качеств. Важное значение имеет подбор и чередование упражнений.

Для успешного перехода на более высокий уровень физической подготовленности по результатам тестирования ученикам предлагается программа выполнения акробатических упражнений, как на уроках физической культуры, так и во время самостоятельных занятий.

Основную нагрузку в реализации программы несут уроки физической культуры, на которых учащиеся получают информацию о воздействии акробатических упражнений на уровень физической подготовленности. Самостоятельные занятия позволяют ученикам на базе полученных знаний и умений закрепить и повысить уровень своей физической подготовленности.

На уроках физической культуры акробатические упражнения и упражнения на выносливость выполняются в зависимости от темы и задач урока во вводной и основной его частях. Таким образом, диагностика физической подготовленности позволяет отслеживать физическое состояние организма, поддерживать необходимую мотивацию на проведение акробатических занятий, а также своевременно вносить определенные коррективы в реализацию индивидуальной двигательной программы физического развития учащихся, т. е. позволяет решить проблему лично ориентированного подхода.

Т. В. Лепилина

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

РЕАЛИЗАЦИЯ ПРИНЦИПА НАГЛЯДНОСТИ ПРИ ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МУЛЬТИМЕДИЙНЫХ МАТЕРИАЛОВ

Рассмотрена наглядность как важное условие успешности обучения плаванию младших школьников.

Ключевые слова: плавание, ребенок, наглядность, видеофильмы, мультипликация, здоровый образ жизни, физическая культура.

Presentation – important condition of training to swimming of the younger schoolboys.

Keywords: swimming, child, presentation, films, animation, healthy image of life, physical culture.

Говоря о значении принципа наглядности и о его роли в процессе обучения, дидактика утверждает, что наглядность является исходным моментом обучения, главным образом, в младших классах. Выраженная склонность к подражанию младших школьников также делает наглядность наиболее эффективной формой обучения движениям.

Ребенок 7–8-летнего возраста, обычно мыслит конкретными категориями, опираясь при этом на наглядные свойства и качества конкретных предметов и явлений, поэтому в младшем школьном возрасте продолжает развиваться наглядно-действенное и наглядно-образное мышление [3]. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Наглядно-образное мышление позволяет выстроить динамичный образ желаемого движения. Наглядно-действенное мышление позволяет развить у обучающего навыки управления своими действиями и их контроля, точного расположения в пространстве конечностей, осуществление целенаправленных, а не случайных и хаотичных попыток в решении двигательных задач. Таким образом, наглядность важнейшее условие успешности обучения плаванию младших школьников.

Для эффективной реализации принципа наглядности, в рамках научно-исследовательской работы по приобщению младших школьников к здоровому образу жизни средствами оздоровительного плавания, нами был разработан и создан комплекс видеофильмов, раскрывающих следующие темы начального обучения плаванию: «Выдох в воду», «Плавание кролем на груди на ногах», «Плавание кролем на спине на ногах», «Плавание кролем на груди с доской», «Кроль на спине», «Кроль на груди»

Каждый видеофильм условно состоит из трех частей.

Первая часть – мультипликационная, где показано двигательное действие для разучивания на уроке. Яркое, образное воспроизведение двигательного действия (анимированные фигуры мальчика и девочки выполняют упражнение в бассейне), как показали наблюдения, положительно влияет на эмоциональный фон урока, создает дополнительные возможности для восприятия занимающимися двигательных действий с помощью предметного изображения, позволяют акцентировать внимание на статических положениях и последовательной смене фаз движений. Мультипликационная форма выбрана в связи с позитивным отношением младших школьников к мультипликации, яркие образы вызывают немедленную положительную реакцию у детей, способствуют повышению эмоционального фона учебного процесса в целом.

Вторая часть видеофильма содержит информацию о влиянии плавания на организм человека, выполнена в мультипликационной форме. В младшем школьном возрасте целесообразно

начинать вводить элементы просветительской работы по приобщению детей к здоровому образу жизни. Однако методика преподавания плавания не должна быть перегружена этой информацией.

В процессе начального обучения на занятиях тренер неоднократно должен фиксировать внимание младших школьников на позитивном влиянии плавания на организм человека, как в устной, так и наглядной форме.

На фигурке ребенка, после показа разучиваемого двигательного действия, можно увидеть условно (схематично) обозначенную зону влияния плавания на организм человека (зона сердца, легких, позвоночника). Содержание закадрового текста концентрирует внимание школьника на оздоровительное влияние плавания на организм человека: «Плавание развивает и укрепляет сердце, легкие и позвоночник». Таким образом, ребенок одновременно с восприятием двигательного действия получает знания о влиянии плавания на организм (рис. 1–3).



Рис. 1. Мультимедийная демонстрация влияния плавания на организм человека (сердце)



Рис. 2. Мультимедийная демонстрация влияния плавания на организм человека (легкие)



Рис. 3. Мультимедийная демонстрация влияния плавания на организм человека (позвоночник)

Третья часть фильма носит художественно-демонстрационный характер. В этой части фильма показано выполнение разучиваемого двигательного действия в реальном исполнении.

Все части вместе создают единую, полную картину разучиваемого двигательного действия и, в целом, формируют представление о влиянии плавания на организм человека.

Для лучшего изучения особенности техники плавания, учебный фильм следует показать несколько раз. Демонстрируемое движение можно замедлить, остановить в любой фазе и прокомментировать. При демонстрации движения тренер сосредоточивает внимание занимающихся на общей картине движений пловущего и на тех элементах, которые в данный момент представляют наибольший учебный интерес (рис. 4, 5).

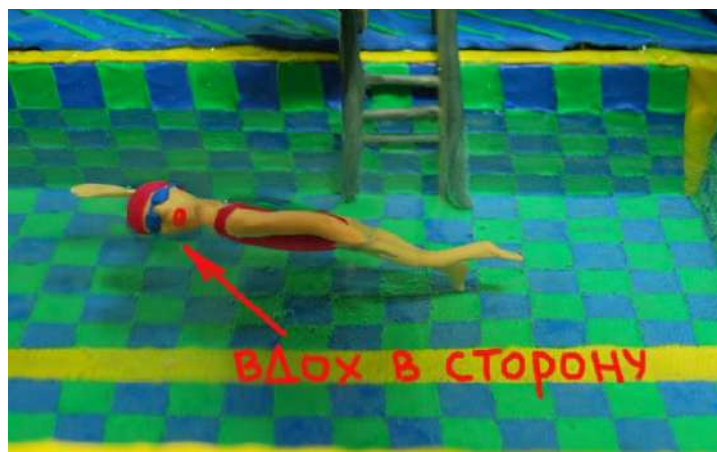


Рис. 4. Мультимедийная демонстрация плавательного движения

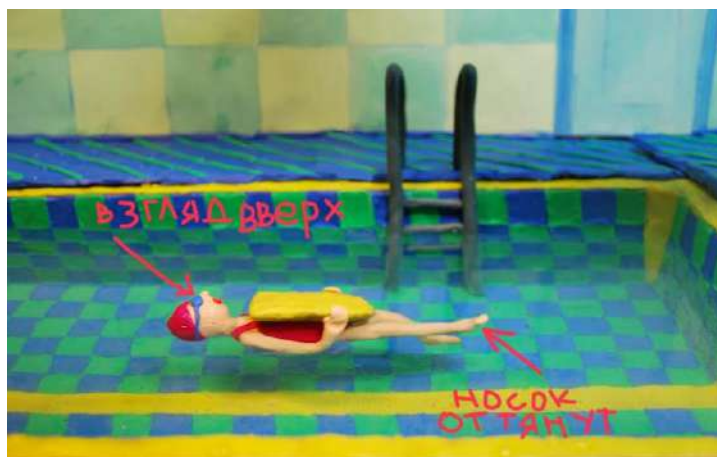


Рис. 5. Мультимедийная демонстрация плавательного движения

После просмотра учебных фильма, на следующем этапе урока, для коррекции техники плавания можно использовать в качестве образца техники плавания лучших юных пловцов из состава данной группы. Это стимулирует активность занимающихся: каждый видит, каких результатов достиг его товарищ и каких он сам может достигнуть, если будет старательно и настойчиво тренироваться.

Необходимо отметить, что на начальном этапе обучения плаванию детей младшего школьного возраста необходимо использовать широкий спектр методов, дидактических приемов, средств обучения и воспитания, что способствует повышению уровня развития двигательных способностей и физического развития, укреплению здоровья, формированию знаний о влиянии регулярных занятий плаванием на организм человека, здоровье и работо-

способность. Особое значение имеют также ясные, квалифицированные объяснения тренера, которые играют важную роль в осознании ребенком техники движений в плавании, формированию интереса и устойчивой мотивации плаванием, как в спортивном, так и общеразвивающем направлении.

Согласно современным научным взглядам и подходам видеоматериал мультимедийного характера по освоению жизненно важного навыка плавания будет способствовать переориентации с физического воспитания, когда учащиеся усваивают готовые «образцы» физической культуры, на образование в области физической культуры, когда происходит овладение основами физкультурной деятельности, признается их целесообразность и объективная необходимость [2]. Именно образование в физической культуре формирует личность младшего школьника, развивает у них интерес к регулярным занятиям физическими упражнениями [1].

Библиографический ссылки

1. Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы : учебник для общеобразоват. учреждений. 10-е изд. М. : Просвещение, 2010.
2. Матвеев А. П., Малыгина М. В. Физическая культура. 1 кл. : метод. рекомендации по основам преподавания. М. : Дрофа, 2003.
3. Особенности развития наглядно-действенного и наглядно-образного мышления детей младшего школьного возраста [Электронный ресурс]. URL: <http://psychology.filolingvia.com>.

© Лепилина Т. В., 2012

А. И. Иванов, Л. П. Ранцева, И. М. Богомолова

Томский государственный университет систем управления
и радиоэлектроники, Россия, Томск

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ В АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ

Рассмотрен вопрос психологической подготовки спортсменов-гребцов высокого класса на кафедре спортивного совершенствования в Томском университете систем управления и радиоэлектроники

Ключевые слова: гребля, ТУСУР, экипаж, спортсмен, лодка, соревнование, победа, исходное положение, мотивация, психология, результаты гонки, ветер, волна.

This paper discusses the psychological preparation of athletes with high-class rowers at the Department of Sport perfection at Tomsk University of Control Systems and Radio Electronics.

Keywords: rowing, TUSUR, coach, athlete, boat, competition, victory, recovery, motivation, psychology, the result of the race, the wind, wave.

Подготовка спортсменов высокого класса представляет собой сложный процесс, требующий специальных знаний не только в своей области, но и во многих смежных дисциплинах – биомеханике, анатомии, физиологии, психологии, большой организаторской работы.

Применительно к академической гребле дело осложняется тем, что это вид спорта командный. Из 14 номеров олимпийской программы соревнуются в лодках одиночках лишь два человека. Остальные 12 – экипажи в составе двоек, четверок и восьмерок. Причем спортсмены связаны между собой чисто механически – лодкой. И если в спортивных играх есть какая-то возможность замены игроков или перераспределения обязанностей в ходе соревнования, то в гребле этого нет. Фактически в экипажах, особенно в крупных лодках, гонка идет в основном по возможностям не выдержавшего напряжения участника. Сколько ни заменяй, условно говоря, «слабейшего», почти всегда кто-то в той или иной степени выпадает из общего оркестра, особенно на финише.

Профессия тренера – одна из труднейших, если не самая трудная из существующих. Подготовка спортсмена, а тем более группы в составе экипажа к действиям в экстремальных обстоятельствах на уровне олимпийских результатов – сильнейший стресс не только для спортсмена, но и для человека взявшегося за это дело – тренера, фактически не имеющего ни сна, ни отдыха, а тем более полноценного отпуска в понимании обычного человека.

При работе в высшем учебном заведении (на примере ТУСУРа) нужно еще иметь в виду, что в распоряжении тренера всего 4–5 лет спортивной деятельности студента, лишь единицы после окончания учебы продолжают грести и выступать на соревнованиях.

Спортсмен – прежде всего личность, со своим внутренним миром, склонностями, особенностями характера, устремлениями в жизни. При подборе занимающихся (антропометрические данные, возраст) ведущим является характер человека, во имя чего он идет на это, какова цель, смысл занятия греблей.

В процессе тренировочных занятий постепенно определяются особенности личности – сила, подвижность, уравновешенность нервных процессов, уровень мотивации, особенности интеллектуальной, эмоциональной, двигательной сферы, отношений с окружающими людьми. Все это учитывается при подборе экипажа лодки того или иного класса. При этом нельзя сказать, что создание экипажа двойки легче, чем восьмерки и наоборот. При условии выполнения общей для всех гребцов задачи по движению лодки с наивысшей для данного периода подготовки скорости у каждого члена экипажа есть и свои специфические обязанности (загребной, третий номер в четверке и седьмой в восьмерке, гребцы середины лодки, носовые номера, рулевые в восьмерке и рулящие гребцы в безрульных лодках). Возникает довольно замкнутая группа людей с неформальным лидером (не обязательно это загребной). Подбор одиночников не менее, а может быть и более сложен, чем в экипажах. Казалось бы в парной гребле из лучших одиночников ничего не стоит создать двойку или четверку – посади и поедут. Но не всегда едут. Зачастую возникают непреодолимые препятствия по совместимости личностей.

Определяющим спортивную деятельность гребца являются его мотивы, стимулы, стремления, цели. Следует заметить, что в настоящее время значительно повысилась материальная составляющая поощрения за высокие спортивные достижения, что переводит спортсменов высокого класса исключительно к понятию «работа». Однако, как показывает опыт, в том числе и международный, если определяющим становятся деньги, успех проблематичен и зачастую просто невозможен.

Достижение победы, в том числе и на высшем уровне, стремление к совершенству души и тела, гордость за свой город, страну – первично, а материальные блага как компенсация за огромные нервные и физические затраты – вторично, одно следует за другим. Иного не дано.

Интеллектуальный уровень спортсмена-гребца имеет большое значение. Академическая гребля сложный в техническом отношении вид спорта. Гребля в узкой, легкой, неустойчивой лодке с перемещением массы тела в каждом цикле гребок-подъезд, движение спиной вперед, и при этом синхронно с другими членами экипажа, при закреплении двигательного навыка в длительных тренировках требует высокого уровня понимания и анализа спортивной деятельности.

Опыт томской гребли показал, что, как правило, высоких достижений добивались хорошо успевающие студенты, а в мужской четверке призере Чемпионата СССР и победителе Чемпионата Мира среди студентов были круглые отличники.

Способность регулировать свое эмоциональное состояние, образно говоря «держать себя в руках», вырабатывается в учебно-тренировочном процессе в ходе нелегких тренировок и соревнований почти в любую погоду. Нередки случаи, когда хорошо подготовленный спортсмен или экипаж лодки в гонках, особенно высокого уровня и значимости, выступает явно ниже своих возможностей. Все дело в психологии. Произошел нервный срыв.

Нагрузка на нервную систему настолько велика, что значительная часть ведущих спортсменов, претендентов на медали Олимпийских Игр, не способны показать свои лучшие результаты.

Это и объясняет общеизвестное явление: олимпийскими призерами и даже чемпионами зачастую становятся атлеты, среди фаворитов не значившиеся.

Неустойчивое психическое состояние накануне стартов в любой момент может привести к этому срыву и от незначительной, казалось бы причины (кто-то не то сказал, не так посмотрел). Спортсмен «перегорел».

Решающую роль в предотвращении этого явления играет тренер, его поведение, выражающее уверенность в успехе, умелое подведение спортсменов в функциональном отношении к гонкам, способность своим примером и действиями влиять на эмоциональную сферу личности гребца – главное условие подготовки в эти последние дни перед соревнованиями. Как известно, при равенстве сил на высоком спортивном уровне, побеждает тот, кто больше этого хочет.

В академической гребле двигательная координация очень сложна. Как циклический вид спорта он требует многократного повторения сложных движений при переходах от предельного напряжения мышц к их расслаблению. Нужно обладать ритмической чувствительностью, «чувством лодки», без которого успех просто невыносим. Это очень тонкие ощущения и в случае перевозбуждения или предстартовой апатии страдает в первую очередь координация движений, все как будто делается правильно, но лодка «не идет». Только большой опыт участия в соревнованиях, упорные многолетние тренировки, самоконтроль и самовнушение, настрой на успех помогают справиться с предстартовыми отрицательными явлениями. Большое значение в повышении спортивного мастерства приобретает аутогенная тренировка, умение управлять своим психическим состоянием. Нередко во время гонки спортсмен получает с берега от тренера или друзей своеобразные «приказы» о том, что надо делать, подбадривания и т. п. Со временем он привыкает к этому и ждет поддержки. Все это хорошо, но прежде всего гребец должен сам бороться с собой, сам «кричать» на себя, заставляя терпеть усталость и не сбавлять темпа. Тот, кто способен победить себя, может победить и соперников по заезду.

В нашей практике одна спортсменка довольно неожиданно для окружающих (но не для тренеров) смогла показать высокий результат на Кубке России в гонке, заставляя превозмогать себя мысленно словами «я могу, я могу, я могу!». Но, конечно, она функционально и технически была к этому готова. Оставалось преодолеть некий рубеж «вечно второй» и она это сделала. Особенностью гребли является то, что в ней нет точных показателей достижений измеряемых в единицу времени (рекордов), как скажем, в легкой атлетике или в плавании. Условия гонок различны – ветер, волна, разные каналы т. п. Поэтому оценка результата по времени очень приближительна, основным показателем является занятое место с учетом состава участников, ранга соревнования, по которому и присваивают спортивные разряды и звания. Зачастую победа над «этим» экипажем и «этим» одиночником и является преодолением своеобразного психологического барьера. Это и произошло в приведенном выше случае, один барьер преодолен, впереди новый. В этом и есть захватывающий интерес и главный стимул, высшая форма мотивации в спорте.

Таким образом становится совершенно ясно, что общее состояние спортсмена зависит от состояния психической сферы. В совокупности с факторами собственно функциональной и технической подготовки, средствами восстановления – сон, питание, витаминизация, баня, массаж, физиотерапевтические процедуры – необходимо в первую очередь целенаправленно воздействовать на психику гребца, что безусловно определяет его состояние в целом.

Последний период непосредственно перед стартами особенно важен, поскольку нервная обстановка, вызываемая в том числе и неуместными «накачками» со стороны спортивного руководства о значении соревнования приводят к обратному результату. Навязчивая мысль о предстоящем соревновании, волнения, беспокойство вызывают излишний расход энергии, сводят на нет усилия по накоплению сил (в первую очередь психических) перед боем – испытанием всех физических и моральных сил гребца. И это действительно бой, бой мирными средствами.

В этот период значение воздействия тренера на состояние спортсмена исключительно велико, является решающим.

Подход к каждому спортсмену должен быть индивидуальным с учетом присущих только ему особенностей характера. Необходимо для каждого гребца (и совместно с ним) разрабатывать и применять своеобразную систему саморегуляции и самоконтроля, самовнушения в процессе всего периода многолетней подготовки гребца с тем, чтобы в решающий момент эта система сработала и спортсмен выходил на старт гонки полностью мобилизованным на испытания с уверенностью в успехе, с верой в то, что трудная, монотонная тренировочная работа, отказ от многих обычных житейских слабостей и поблажек самому себе были не напрасны, что эти длинные, как взлетная полоса аэродрома 2000 м он пройдет хорошо и поднимется на пьедестал почета для получения медали. Конечно же, золотой.

© Иванов А. И., Ранцева Л. П.,
Богомолова И. М., 2012

V. J. Cesnaitiene, V. Streckis, A. Skurvydas, K. Pukenas, E. Kavaliauskiene
Lithuanian Academy of Physical Education, Lithuania, Kaunas

J. Andrejeva
Rehabilitation and SPA Center “Regšana”, Lithuania, Klaipeda

ANALYSIS OF POSTURAL SWAY FOR PATIENTS WITH MULTIPLE SCLEROSIS

Determined the effect of multiple sclerosis on changes in balance control of patients. The balance of the subjects was assessed by the method of static posturography. Calculated changes in the coordinates of the center of body pressure displacement in the lateral and anterior-posterior directions. To assess the changes in the displacement of the center of body pressure in the lateral and anterior-posterior directions two characteristics of advanced signal processing methods, i. e. sample entropy and the index of spectral power dependence on frequency were calculated.

Keywords: balance, complexity, multiple sclerosis.

Определено влияние рассеянного склероза на изменения в балансе управления больных. Баланс субъектов оценивался по методу статических постурографии. Рассчитаны изменения в координатах центра тела при смещении давления в боковом и передне-заднем направлениях, для оценки которых использовались два метода обработки сигналов: энтропия образца и индекс спектральной зависимости мощности от частоты.

Ключевые слова: баланс, сложность, рассеянный склероз.

Balance impairments are common in persons with multiple sclerosis (MS), but clinical balance tests may not detect subtle deficits in adults with MS who are not yet experiencing functional limitations or disability. G. M. Karst [1] noticed that in the early stage of MS testing the

patients using Berg Balance Scale (BBS) did not reveal any balance disorders, whereas the analysis of the posturogram of changes in the coordinates of the center of body pressure (COP) showed statistically significant differences between persons with MS and age matched healthy adults. It has been recently founded that balance parameters of persons with MS, i. e. the frequency of fluctuations and the length of trajectory of COP fluctuations are greater among age-matched healthy subjects [1–6]. We have not come across publications, however, given to the study of the complexity of balance changes in persons with MS.

In order to study the dynamics of the functions of human motor systems, the system of balance control included, methods of non-linear dynamics are applied. It has been established that the complexity of physiological dynamics systems enables the human body to react rapidly to internal and external alterations [7–9]. The complexity of behavior of physiological systems is calculated by applying the index of entropy [10–12]. Thus, for example, for calculating the complexity of balance system behavior Approximate entropy (ApprEn) is applied most frequently [11; 12]. The criterion of Sample entropy (SampEn), a more precise method for calculating the complexity of dynamics system, has been proposed by J. S. Richman and J. R. Moorman [10]. For the analysis of the spectrum of signals registered by the trajectory of fluctuations in COP the Spectral Slope index, that indicates spectral power dependence on frequency, is used. It is known that under the impact of various neurological diseases there occurs an increase in the regularity of other physiological processes in human behavior and as a result the complexity of these systems decreases [13]. The purpose of this study was to determine changes in postural sway of patients with multiple sclerosis.

The aim of the research was to determine the effect of multiple sclerosis on changes in balance control of patients.

Material and methods. *Subjects.* Twelve women patients with MS (mean age – 43.0 ± 5.5 years, body mass index (BMI) – 24.7 ± 4.2 kg/m²) (group 1) and 15 healthy women (mean age – 44.5 ± 3.5 years, body mass index (BMI) – 25.5 ± 2.9 kg/m²) (group 2) were included in the study. The data of the group of women subjects affected by MS are shown in the table.

Data of the group of female affected by multiple sclerosis

№	Age	Year of diagnosing MS	Duration of disease	Form of disease	Height, cm	Weight, kg	BMI	EDSS
1	46.3	1996	12	Secondary in progress	164	69.4	25.8	4.5
2	43.4	1998	10	Secondary in progress	172	89	30.1	4.5
3	54.1	1999	9	Secondary in progress	165	54.6	20.1	3.5
4	37.8	1998	10	Secondary in progress	169	64.8	22.7	4
5	43.5	2004	4	Secondary in progress	173	76.1	25.4	4.5
6	46.4	2002	6	Secondary in progress	162	67.4	25.7	3.5
7	39.5	2001	7	Secondary in progress	178	61.2	19.3	3
8	43.9	2000	8	Secondary in progress	172	89	30.1	3.5
9	33.2	1999	9	Secondary in progress	171	61.2	20.9	3
10	46.3	2000	8	Secondary in progress	174	66.9	22.1	3
11	44.8	1999	9	Secondary in progress	186	76.1	22	3.5
12	37.0	2001	7	Secondary in progress	175	98.1	32	3

Note. BMI – body mass index; EDSS – Kurtzke Expanded Disability Status Scale.

The group of the persons included in the study was formed taking into consideration the severity of the disease as measured by the Kurtzke Expanded Disability Status Scale (EDSS) [14],

value – not exceeding 4.5 points. Such a form of disease does not require in – patient care since patients are able to look after themselves. The subjects were residents of Kaunas and Kaunas region. The subjects were invited to participate in the study by “OREMUS”, the community of persons affected by the disease of multiple sclerosis (MS). Diagnosis and the form of disorder were given by neurologist after carrying out magnetic resonance imaging research. The subjects were acquainted with the objectives of the research and the protocol.

Research protocol. The balance of the subjects was assessed by the method of static posturography. Kistler force plate was used for this purpose. Every subject stood on the force plate for 60 s altogether. The position of the subjects on the platform was as follows: eyes open, looking straight ahead; feet put together, arms down at the sides, palms inwards. The duration of registering the posturogram – 60 s, sampling rate – 100 Hz. We registered the changes in COP displacement in the lateral (COP dx) and anterior-posterior (COP dy) directions. The registration of the posturogram was started when the subjects took the correct posture on the force plate. By applying the traditional methods the balance of the subjects was calculated as follows:

- COPdx – changes in COP displacement in the lateral direction (mm/s)
- COPdy – changes in COP displacement in the anterior-posterior direction (mm/s)

Assessment of the complexity of balance: The complexity of changes in balance was calculated according to the methods proposed by J. S. Richman and J. R. Moorman [10]. The posturograms of the two groups of subjects, women patients with MS and healthy women, aged 40–50 years were assessed on the basis of two advanced signal processing methods – Sample Entropy (SampEn) and Spectral Slope [6].

SampEn was calculated according to the expression:

$$\text{SampEn}(m, r, N) = -\ln(A/B),$$

where B – total number of matches of length m sequences (within a tolerance r) in length N line; A – total number of matches of length $m + 1$ sequences (within a tolerance r) in length N line; A/B stands for conditional probability that two sequences that are similar within a tolerance r in segment m will remain similar within a tolerance r in segment $m + 1$ too; sample entropy indicates the regularity of time series:

- when $\text{SampEn} \rightarrow 0$, the process is regular;
- when $\text{SampEn} \geq 2$, the process is stochastic/

Spectral Slope indicates the dependence of power spectral density on frequency and it is calculated according to the equation [6]:

$$S = a \cdot f^b,$$

where S – power spectral density; f – frequency; b – coefficient, that indicates the dependence of power spectral density on frequency. To calculate the coefficient the following equation is used:

$$\ln(S) = \ln(a) + b \cdot \ln(f).$$

Spectral Slope values smaller in absolute quantity reflect the properties of the signal studied and the importance of higher frequencies. When Spectral Slope values are greater in absolute quantity they reflect the concentration of frequencies of the signal studied in the spectrum of lower frequencies.

Statistical analysis. For comparison of these mutually correlated parameters in respect to group factor (healthy vs MS) the method of multivariate variance analysis (ANOVA) was used. The significance of the difference between the groups was verified having applied Tukey Post Hoc Test. The level of significance was set at 0.05.

SampEn and Spectral Slope results of the two groups of subjects, i. e. women patients with MS and healthy women, were compared. Statistical significance of results obtained was calculated on the basis of three criteria:

- p indicates statistical significance of the difference between the means compared;
- particular eta squared (η^2) indicates effect size of group factor on the parameter estimated;
- statistical power means the power of the test when the alternative hypothesis is set based on the value observed.

Results. The overall severity as measured by EDSS scale was 3.6 points (see the table). No significant difference in COP fluctuations between healthy subjects and persons with MS was found (Fig. 1).

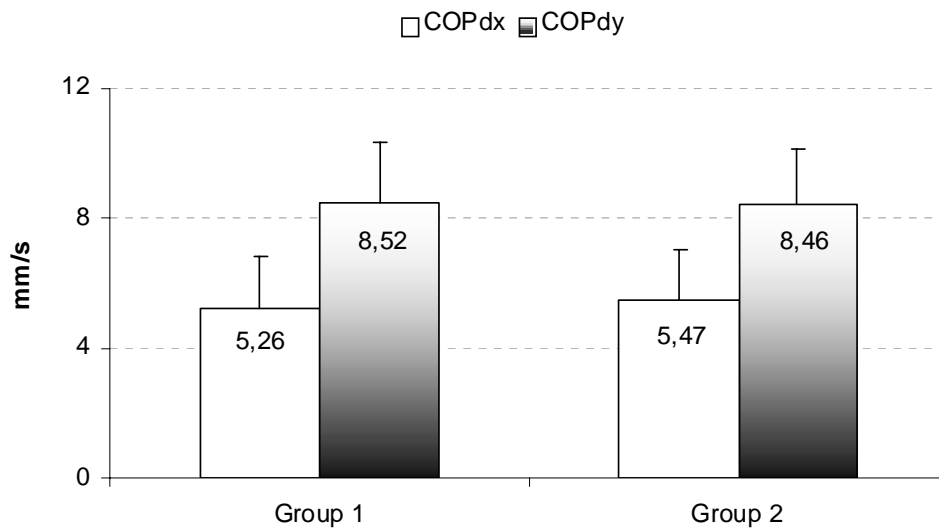


Fig. 1. Mean values (mm/s) of changes in COP in the lateral (COP dx) and anterior-posterior (COP dy) directions

The results of the research showed SampEn of COP dy fluctuations in group 1 to be statistically significantly ($p = 0.008$, partial eta squared (η^2) = 0.277, statistical power = 0.792) smaller, compared to the respective SampEn in group 2 (Fig. 2), whereas there was no significant difference in SampEn of COP dx fluctuations between groups 1 and 2. A smaller SampEn indicates that the complexity of COP dy fluctuations decreases, i. e. fluctuations tend to become more regular (less complex).

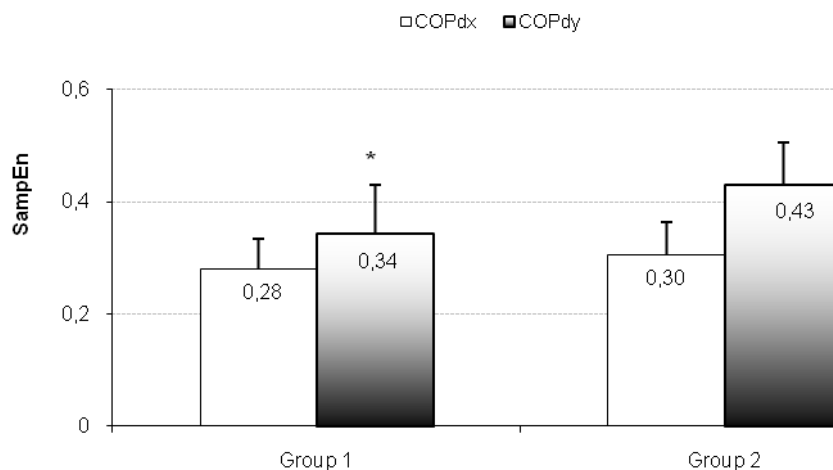


Fig. 2. Mean values of Sample Entropy (SampEn) ($p < 0.01$, group 1 compared with group 2)

The data of spectral analysis showed that the Spectral Slope of COP in the anterior-posterior direction (COPdy) in group 1 was statistically significantly ($p = 0.014$, partial eta squared (η^2) = 0.233, statistical power = 0.717) higher than the respective Spectral Slope (COP dy) found in group 2 (Fig. 3). No significant difference in the Spectral Slope of COP dx fluctuations between groups 1 and 2 was found.

Spectral Slope absolute mean values of women patients with MS were greater and that shows fluctuations in the case of persons with MS to be concentrated rather in the range of low frequencies.

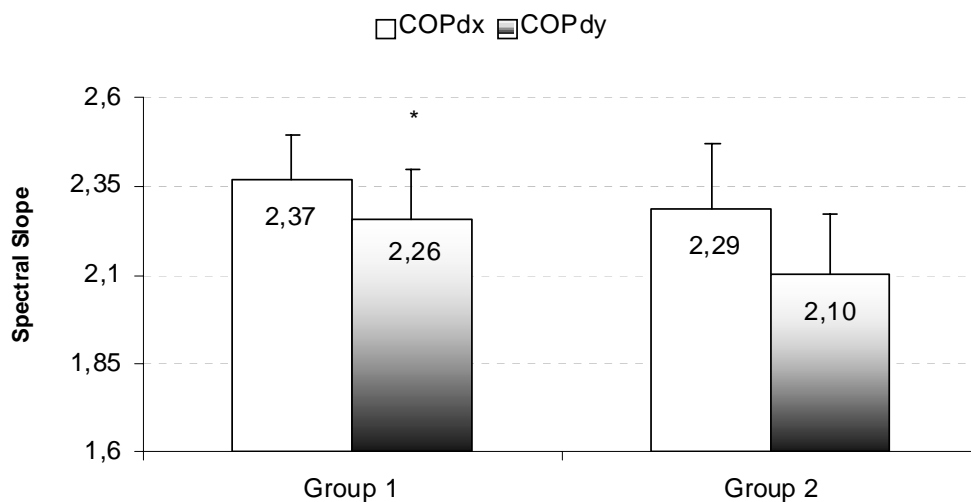


Fig. 3. Mean values of Power Spectral Density dependence on Spectral Slope ($p < 0.05$, group 1 compared with group 2)

Discussion. The results of this study have shown that there were no statistically significant differences in the rate of changes in the coordinates of COP both in the lateral and anterior-posterior directions between women patients with MS and the controls. This contradicts the conclusions of other researches who maintain that in case of MS the rate of changes in the coordinates of COP and its trajectory increases [1; 3–5]. We have established that in patients with MS the signals of COPdy. Fluctuations are more concentrated in the range of low frequencies. It could be assumed that with low fluctuation frequencies prevailing, the system of balance control becomes slower.

We have found the complexity of balance system behavior (SampEn) of women with MS to be statistically significantly smaller compared to the healthy women studied. This is in accord with the data of other researchers who consider the complexity of the unhealthy physiological system to be smaller than that of the healthy one [15]. Multiple sclerosis is a disease of CNS characterized by demyelization of the nervous neural pathways and derangement of nervous impulses from CNS [16]. The exacerbation of the disease gives rise to multifarious foci of demyelization. Some axons are therefore no longer remyelinated and start dying out. Due to disintegration of the myelin sheath in the cases of exacerbation of the disease patients with MS fail to activate the muscle and to effectively control it [13]. This is the main reason why the complexity of balance maintenance of patients with MS is poorer than that of healthy persons. In other words, in conditions of MS disease motor control slows down. Then the brain fails to plastically adapt itself to the various conditions of movement performance. Consequently, this failure in adaptation decreases the complexity of balance control. With a decrease in the complexity of balance control, the control of balance system becomes more vulnerable. This does not rule out balance disorders that will have a negative effect on the functional condition of the patients with MS. Balance control impairment in persons with multiple sclerosis (MS) is one of the main reasons decreasing the functional capacity of the patient.

Conclusions. The results of the study, applying advanced signal processing methods, have shown that the complexity of the center of body pressure displacement of women with multiple sclerosis is statistically significantly smaller compared to the healthy women studied. The balance system of patients with multiple sclerosis is less complex than healthy same – age adults.

Acknowledgments. The authors express gratitude to Kaunas Regional Society of Multiple Sclerosis “OREMUS” members for their participation in our research. Our special gratitude to the neurologist Mrs. Rasa Kizlaitiene for advice about MS progression, General Secretary Of Lithuanian Multiple Sclerosis Union, Mrs. Aldona Droseikiene, Mr. K. Pukenas for his statistical advice.

References

1. Center of Pressure Measures During Standing Tasks in Minimally Impaired Persons with Multiple Sclerosis / G. M. Karst, D. M. Venema, T. G. Roehrs, A. E. Tyler // *J. of Neurologic Phys. Therapy* 2005. Vol. 29 (4). P. 170–180.
2. Mechanisms that contribute to Differences in Motor Performance Between Young and Old Adults / R. M. Enoka, E. A. Christou, S. K. Hunter et al. // *J. of Electromyography and Kinesiology*. 2003. Vol. 13. P. 1–12.
3. Évaluation de L'équilibre en Pathologie Neurologique et Gériatrique / D. Pérennou, P. Decavel, P. Manckoundia et al. // *Annales Readaptation et de Medecine Physique*. 2005. Vol. 48 (6). P. 317–335.
4. Quelles Stratégies Motrices de Compensation les Patients Souffrant D'une Sclérose en Plaques Sont-Ils Capables de Développer Pour Contrôler Leur Équilibre? / P. Rouger, P. Thoumie, S. Cantalloube, D. Lamotte // *Annales Readaptation et de Medecine Physique*. 2007. Vol. 163 (11). P. 1054–1064.
5. Leg Power Asymetry and Postural Control in Women With Multiple Sclerosis / L. H. Chung, J. G. Remelius, R. E. Van Emmerik, J. A. Kent-Braun // *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2008. Vol. 40 (10). P. 1717–1724.
6. Vaillancourt D. E., Newell K. M. Aging the Time and Frequency Structure of Force Output Variability // *J. of Applied Phys.* 2003. Vol. 94. P. 903–912.
7. Lipsitz L. A. Physiological Complexity, Aging and the Path to Frailty // *Science of Aging Knowledge Environment*. 1997. Vol. 97. P. 454–455.
8. Slifkin A. B., Newell K. M. Noise, Information Transmission, and Force Variability // *J. of Experimental Psys. Human Perception and Performance*. 1999. Vol. 25 (3). P. 837–851.
9. Hong S. L., Newell K. M. Entropy Compensation in Human Motor Adaptation // *Chaos*. 2008. Vol. 18 (1). P. 103–108.
10. Richmann J. S., Moorman J. R. Physiological Time Series Analysis Using Approximate Entropy and Sample Entropy // *American J. of Phys. Heart and Circulatory Phys.* 2000. Vol. 278. P. 2039–2049.
11. Sabatini A. M. Analysis of Postural Sway Using Entropy Measures of Signal Complexity // *Medical and Biological Engineering and Computing*. 2000. Vol. 38. P. 617–624.
12. Cavanaugh J. T., Mercer V. S., Stergiou N. Approximate Entropy Detects the Effect a Secondary Cognitive Task on Postural Control in Healthy Young Adults : a metodological rep. // *J. of Neuroengineering and Rehabilitation*. 2007. Vol. 42. P. 1–7.
13. Lambert C., Archer R., Evans W. Muscle Strength and Fatigue During Isokinetic Exercise in Individuals with Multiple Sclerosis // *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2001. Vol. 33 (10). P. 1613–1619.
14. Kurtzke J. F. Rating Neurologic Impairment in Multiple Sclerosis: an Expanded Disability Status Scale (EDSS) // *Neurology*. 1983. Vol. 33 (11). P. 444–445.
15. Lipsitz L. A., Goldberger A. L. Loss of “Complexity” and Aging: Potential Applications of Fractals and Chaos Theory to Senescence // *J. of the American Medical Association*. 1992. Vol. 267. P. 1806–1809.
16. Consensus Statement of the Movement Disorder Society on Tremor / G. Deuschl, P. Bain, M. Brin et al. // *Movement Disorders*. 1998. Vol. 13. Suppl. 3. P. 2–23.

© Cesnaitiene V. J., Streckis V., Skurvydas A.,
Pukenas K., Kavaliauskiene E.,
Andrejeva J., 2012

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА В ФОРМЕ МАСТЕР-КЛАССА
«ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ В СЕКЦИИ РУССКОЙ ЛАПТЫ
ФСК «ТЕМП МБОУ СОШ № 14»**

Показано, что русская лапта – полезная и увлекательная игра, не требующая особых дорогостоящих принадлежностей и специальных фундаментально оборудованных площадок и способствующая физическому развитию, воспитанию в игроке чувства взаимовыручки и коллективизма, формированию бойцовских качеств.

Ключевые слова: русская лапта, мяч, игра, коллектив, воспитание, качество.

Russian rounders – useful and fun game that does not require special expensive special fundamentally accessories and equipped playgrounds and promotes physical development, educates the player a sense of mutual support and teamwork, forms the fighting qualities.

Keywords: russian rounders, ball, game, team, training, quality.

Русская лапта является действенным средством физического воспитания детей школьного возраста, так как представляет широкую возможность разностороннего воздействия на занимающихся.

Игре в лапту свойственна высокая эмоциональная окраска и большой зрелищный эффект. Это во многом облегчает решение одной из важнейших задач физического воспитания школьников: сначала привить интерес, а затем сформировать потребность в занятиях физической культурой.

В России и за рубежом в лапту играют сотни тысяч взрослых и детей. С 1992 г. проводятся регулярные всероссийские соревнования по русской лапте на открытой площадке. В 2001 г. в Уфе на первом чемпионате России по мини-лапте в зале участвовало более 30 команд разных регионов.

Мини-лапта на удивление получила развитие гораздо быстрее русской лапты на открытой летней площадке. Буквально за 2–3 года по всей России тысячи команд школьников, учащихся ПТУ, студентов вузов и взрослых увлеклись этой игрой. И только в Красноярском крае, к сожалению, в силу ряда причин только в 2009 г. школы города Красноярска провели первые соревнования по мини-лапте. В сельской местности длинной зимой мини-лаптой увлекаются тысячи школьников и взрослых, в краевом центре в 2010 г. провели первый Фестиваль русской лапты под девизом «Русская лапта в зале – это круто», в нем приняли участие школьные команды города, учащиеся ПУ и ПЛ, студенты вузов и взрослые, всего 250–300 человек.

Краевая федерация русской лапты с 2008 г. провела несколько учебно-методических семинаров для тренеров и судей по мини-лапте. В 2010–2011 гг. провели соревнования по мини-лапте в зале для всех возрастных категорий.

Главное спортивное событие 2011 г. – 1 место команды девушек МБОУ СОШ № 14 на Всероссийском турнире по мини-лапте в г. Улан-Удэ.

И сразу возникает вопрос о научном обеспечении подготовки игроков в мини-лапту. На всероссийском уровне сначала это были отдельные тезисы и статьи, позже исследования стали носить более глубокий характер. Изданы «Правила игры в русскую лапту», в котором мини-лапте отведен большой раздел. Преподаватели факультета физической культуры Башгоспедуниверситета защитили несколько кандидатских диссертаций по тематике русской лапты, выпустили методические пособия, все данные по проведенным соревнованиям систематизированы и архивированы.

Для нашего сибирского климата мини-лапта представляет несомненный практический и научный интерес. Мы только в начале массового развития мини-лапты в зале, еще не написаны научные работы по данной теме с учетом климатических и социальных особенностей Красноярского края силами красноярских авторов.

Новизна методической разработки в том, что для широкого круга заинтересованных лиц среди учителей и тренеров, энтузиастов и любителей народной игры – русской лапты и частности ее разновидности – мини-лапты в зале появляется доступная возможность перенять опыт, растиражировать его, обратиться к другим источникам через краевую федерацию и Интернет.

Во многих школах края лапту представляют как летний вид спорта, как досуговую забаву, нет четкого понимания, что русская лапта вообще и ее разновидность в зимнем варианте – это вклад в общую краевую копилку спортивных и массовых достижений, в этом виде спорта можно получить спортивную квалификацию, а не позднее 2013 г. даже участвовать в международных соревнованиях. Кстати, в русскую лапту играют на всех континентах, в 2010 г. наши бывшие соотечественники приглашали команду из Красноярска в Австралию.

Русской лапте трудно пробиваться в элиту краевого спорта, там много зубров, таких как зимние виды (биатлон, лыжные гонки, скелетон), два вида хоккея, народно любимый футбол, баскетбол, волейбол, регби, плавание в ластах и десятки даже менее популярных и практически бесперспективных видов спорта, среди последних гольф и керлинг.

Федерация обращается к опыту учителей физической культуры, тренеров-преподавателей системы дополнительного образования, за последние три года проведены семинары и два мастер-класса, один из них провели в августе 2011 г. при поддержке телекомпании «Енисей-регион». Краевые СМИ всегда охотно откликаются на приглашения. В газетах и на ТВ руководство федерации и тренеры – желанные гости.

Системная работа в плане популяризации мини-лапты дает свои положительные результаты, пусть краевого масштаба, но они позволяют сделать оптимистичные по содержанию выводы:

– данное мероприятие в форме мастер-класса – это демонстрация опыта, накопленного за три года подготовки юных спортсменов;

– мастер-класс – как звено в цепи системной спортивной тренировочной работы, элемент в конструкции спортивной подготовки по русской лапте;

– в структуре краевого образования, в ДЮСШ по летним видам спорта, в СК университетов, в системе краевого среднего профессионального образования подобные мастер-классы увеличивают число сторонников народных видов спорта;

– включение элементов мини-лапты в зале на уроках физической культуры в средней школе усиливает вариативную часть поурочных планов, тем самым вырастает в разы контингент учащихся, активно занимающихся русской лаптой или же получающие дополнительные двигательные игровые навыки.

© Романов В. С., 2012

О. Л. Мазова, Т. Н. Кочеткова, С. Л. Карпачева
Лесосибирский педагогический институт – филиал
Сибирского федерального университета, Россия, Лесосибирск

ОРГАНИЗАЦИЯ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ВУЗА НА ПРИМЕРЕ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ

Рассмотрен волейбол как одна из самых увлекательных и массовых игр, получивших национальное признание. Показано, что для игры в волейбол необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью.

Ключевые слова: волейбол, учебно-воспитательный процесс, физическая подготовка, укрепление здоровья, физическое развитие, двигательные качества, навыки, способности.

Volleyball – one of the most fascinating and mass sports, obtained a national recognition. To play volleyball, it is necessary to be able to run quickly, instantly to change a direction and speed of movement, highly to jump, possess force, dexterity and endurance.

Keywords: volleyball, teaching and educational process, physical preparation, health strengthening, physical development, impellent qualities, skills, abilities.

Волейбол – один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Как командный вид спорта, волейбол формирует умение подчинять свои действия интересам команды. Помимо этого волейбол имеет большое воспитательное и агитационное значение, так как эта игра интересна не только для участников, но и для зрителей, и таким образом воспитывает у них стремление стать сильными, ловкими, смелыми. В основе всякого обучения положено стремление вызывать глубокий и прочный интерес к занятиям, в частности, физической культурой. Базовыми формами процесса физического воспитания в вузе являются учебные и внеучебные занятия.

Универсальным методом учебно-воспитательного процесса физической подготовки являются занятия волейболом. Этот вид спорта дает возможность развивать силу, выносливость и навыки будущей работы в коллективе. Эти особенности волейбола решают основную задачу начального курса обучения – воспитание потребности регулярно заниматься спортом. Для того чтобы создать секцию волейбола и привлечь к занятиям как можно больше желающих целесообразно проведение ряда подготовительных мероприятий. К ним относятся показ кинофильма о соревнованиях по волейболу, с комментариями специалистов, организация встреч студентов с известными волейболистами и тренерами, показательные игры лучших команд города, спортивных обществ или детских спортивных школ. Рассказы на встречах об интересных эпизодах спортивной практики спортсменов к комментарию игр позволяют повысить интерес к занятиям по волейболу. Такой интерес очень важно затем закрепить за счет умелого проведения практических занятий.

Комплектование учебных групп для занятий волейболом во многом предопределяет успех в обучении учащихся навыкам игры. Важно распределить волейболистов по группам с учетом их подготовленности и потенциальных возможностей в овладении навыками игры. При комплектовании групп следует учитывать уровень владения навыками игры, антропометрические данные и показатели уровня физической подготовленности. Владение навыками игры определяется опытом, а в процессе приобретения опыта на занятиях имеет значение способность к овладению техникой игры и тактическому мышлению. Выявление физической подготовленности можно определить путем контрольных испытаний – вертикальный прыжок, прыжок в длину с места, заброс хоккейного мяча в цель через волейбольную сетку в прыжке и т. д. «Прыгучесть» можно определить путем вытягивания сантиметровой ленты сквозь зажимное устройство на месте опоры; или путем доставания подвешенной размеченной ленты (где отмечается по кончикам пальцев начальное и конечное в высшей точке взлета вверх положение ладони); или путем фиксации начального и конечного положения тени от головы испытуемого на размеченной белой бумаге. При прыжке в длину, выполняемом на мягкую опору, отмечается расстояние от стартовой линии до ближайшего к ней следа ступни.

Для определения способности к овладению техникой игры, испытуемому предлагают выполнить ряд технических приемов игры в волейбол в упрощенных условиях после показа этих приемов преподавателем, таких, например, как верхняя передача мяча над собой и вверх-вперед, нижняя подача и верхняя прямая, нападающий удар по мячу на резиновых амортизаторах. Способность испытуемого к овладению тактикой можно выявить, наблюдая его в игре. Такое наблюдение помогает определить, как испытуемый действует в игровой обстановке, насколько умело и целесообразно он использует ранее приобретенные двигательные

умения и навыки, какова его быстрота реакции, ловкость, сообразительность. Контрольные испытания можно проводить также в ходе эстафеты, в ходе которой следует выполнить, например разные способы передвижения из различных исходных положений, или выполнить повороты в движении, или понаблюдать за преодолением препятствий. Проведение подвижных игр, направленных на развитие быстроты реакции и основанных на выявлении зрительных сигналов, также демонстрируют способность к овладению тактическим мышлением. После выполнения тестовых заданий, формирования групп и проведения занятий по изучению азов волейбола можно проводить игры в волейбол среди команд, примерно равных по силам. Наблюдение за играми дает преподавателю возможность выявить уровень овладения навыками игры в волейбол.

В основе организации занятий по волейболу положено овладение новыми навыками и преодоление трудностей, строгое выполнение расписания. Это способствует воспитанию волевых качеств, развитию командного духа и дисциплинированности. Важным условием эффективности учебно-тренировочной работы является правильный мониторинг этой работы. Всякий мониторинг включает в себя контроль, оценку и прогноз. Так, в основе контроля положена динамика наблюдений за физическим состоянием занимающихся и уровня их владения техникой. Для объективной оценки необходимо использование количественных показателей динамики изменений. Исходя из количественной оценки данных, может быть построен прогноз и рекомендации. В основе таких рекомендаций должны быть определены позитивные аспекты занятий волейболом для каждого конкретного занимающегося. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Каждый игрок обладает индивидуальными особенностями, определяющие физические, интеллектуальные и эмоциональные возможности, которые в значительной мере предопределены генетическим кодом. В занятиях с учащимися целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов. Задачами обучения игре в волейбол являются следующие.

1. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию; развитие основных двигательных качеств и совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений.
2. Развитие специальных способностей и качеств для успешного овладения техникой и тактикой игры.
3. Совершенное овладение техникой и тактикой игры.
4. Достижение высокого уровня командной подготовки.
5. Воспитание моральных и волевых качеств.
6. Приобретение теоретических и практических знаний по планированию, учету, ведению дневника, методике обучения, судейству.
7. Достижение комплексного проявления всех качеств, навыков и умений, знаний.
8. Предупреждение спортивных травм.
9. Обучение приемам волейбола, сформировать начальные навыки судейства.
10. Обучение занимающихся применению полученных знаний в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях.

Анализ методических материалов и современная практика показывают, что методика совершенствования занятий волейболом в учебно-воспитательном процессе носит несисте-

матизированный характер: не учитываются задачи этапов подготовки; большинство средств и методов, используемых для совершенствования, по своей структуре не адекватны основным. Ограниченный выбор средств подготовленности снижает тренировочный эффект; отмечается нерациональное распределение упражнений в тренировках.

© Мазова О. Л., Кочеткова Т. Н.,
Карпачева С. Я., 2012

Е. Е. Берко

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

ОСОБЕННОСТИ РАЗМИНКИ НА ЗАНЯТИЯХ БАСКЕТБОЛОМ

Рассмотрена важность разминки на занятиях баскетболом, предлагаются различные общеразвивающие упражнения и упражнения с мячом.

Ключевые слова: разминка, суставы, связки, перемещения, ходьба, бег, мяч, игровая деятельность.

Discussed the importance of warm-up basketball, offers a variety of general developmental exercises and exercises with the ball.

Tags: workout, joints, ligaments, moving, walking, running, ball, game activity.

Исследованиями установлено, что рациональная разминка в занятиях физической культуры приводит к повышению работоспособности. Основная цель разминки – достижение оптимальной возбудимости центральной нервной системы (ЦНС), мобилизация физиологических функций организма для выполнения относительно более интенсивной мышечной деятельности и «проработка» мышечно-связочного аппарата перед учебно-тренировочным занятием или соревнованием.

Достижение результата в баскетболе носит ступенчатый и множественный характер, что требует от играющих многократного выполнения игровых действий в различных сочетаниях и с различной очередностью. Одномоментное результативное действие не является гарантией преимущества над соперником в конечном итоге, а представляет собой только единственный структурный элемент системы игровой деятельности отдельного игрока. Для лучшей эффективности выполнения любого игрового приема во время баскетбольного матча необходима полноценная качественная разминка.

Правильно организованная разминка способствует, прежде всего, лучшей подготовки и организации занятия, психологической настройки на активное, сознательное овладение учебным материалом, повышению функциональной подготовки организма к предстоящей основной деятельности.

Физиологические сдвиги, вызванные разминкой, не исчезают сразу после ее прекращения, а остаются еще несколько минут или несколько десятков минут в зависимости от характера выполненной разминки (чем большие изменения в организме вызвала разминка, тем дольше сохраняются ее следы).

Характерные многочисленные баскетбольные перемещения игроков, чередующиеся с резкой сменой направления и скорости бега; с внезапными остановками и поворотами

игроков; различными серийными прыжками, как правило, без помощи рук, с короткого разбега в условиях сопротивления с соперником; непрерывная борьба за мяч; повышенные требования к точности движений, большая их вариативность; необходимость принимать решения в условиях дефицита времени в условиях накапливающегося утомления, действовать в основном по зрительным сигналам; неравномерность нагрузки в процессе игры на различные мышечные группы (особенно верхние и нижние конечности) – все это надо обязательно учесть, чтобы придать разминочной части занятия баскетбольную «окраску».

Первые подготовительные упражнения должны быть легкими по нагрузке, не требующие предварительной подготовки: разнообразная ходьба, бег с изменением направления, а затем и скорости, в чередовании с остановками и поворотами по различным жестам и звуковым сигналам, бег спиной вперед, далее подскоки и прыжки. Здесь же используются отдельные технические приемы: передвижения приставными шагами вправо-влево, вперед-назад, перемещения правым-левым боком крестными шагами, перемещения в стойке защитника, повороты на месте и в движении, ведение и передачи и др.

Используя множество интересных и хороших упражнений, необходимо выбрать наиболее эффективные упражнения, соответствующие особенностям игровой деятельности баскетболистов. К таким упражнениям можно отнести и общеразвивающие упражнения (ОРУ) специально направленные упражнения для подготовки, мышц, связок, суставов. Например, сгибание и разгибание рук в упоре желательнее выполнять быстро, а в некоторых случаях энергично отталкиваясь либо от пола, выполняя хлопок, либо от стены с акцентом на активное заключительное движение кистями.

Далее следует выполнять упражнения на улучшение подвижности в голеностопных, коленных и плечевых суставах, где особое внимание обратить на подготовку к работе связок лучезапястного сустава и пальцев рук.

Очень большая роль в процессе разминки отдается мячу. Именно с ним баскетболист обязан быть на «ты». Для этого необходимо включать в разминочную часть занятия выполнение различных специальных упражнений, позволяющих развивать ориентировку во времени действий с мячом; зрительно-моторную координацию; предвидение, а также способствующих повышению уверенности обращения с мячом. Для чего предлагается в процессе разминки совмещать упражнения с мячом. Например: бег с жонглированием мяча с одной руки на другую руку (перед грудью, на уровне пояса, за спиной); бег с вращением мяча за спиной по часовой и против часовой стрелки; бег с подбрасыванием и ловлей мяча с одним-двумя хлопками (перед собой, за спиной, под бедром), бег с броском и ловлей мяча после касания двумя руками площадки; ведение с переводом мяча на каждый шаг, с переводом мяча под бедром в наклоне; бег с ведением мяча и высоким подниманием бедра и т. д.

В разминке при проведении комплекса упражнений общеразвивающего и специального характера большее их число лучше выполнять в движении, а не на месте. Используйте чаще упражнения в парах, с применением пассивного и активного сопротивления партнеров, а также с предметами: баскетбольными мячами, скакалками. Например: все выше перечисленные перемещения можно выполнять либо с ведением мяча, либо с передачей мяча в парах или тройках.

Нельзя забывать и про упражнения на растягивание мышц во время разминки, которые увеличивают подвижность суставов. Лучшая подготовка суставов достигается чередованием упражнений на растягивание с упражнениями на расслабление, и упражнений для рук с упражнениями для ног. Последнее значительно повышает работоспособность как верхних, так и нижних конечностей. Способность баскетболиста выполнять движения с большой амплитудой в некоторой степени определяет легкость и свободу выполнения технических приемов, их быстроту и точность. Мерилом степени развития гибкости является максимальная амплитуда движений. Амплитуда движений зависит от подвижности в суставах, эластичности мышц, связок и сухожилий, силы мышц, а также состояния центральной нервной системы.

Что касается формы разминки, то наблюдается большое разнообразие применения упражнений. Например: ходьба выпадами с ведением мяча или переводами мяча под ногой.

Количество повторений всех упражнений и их серий должно определяться с учетом места проведения, температуры воздуха, содержания и характера предстоящей деятельности. В любом случае нагрузку во время разминки необходимо наращивать постепенно и дифференцированно, не применяя максимальных усилий и большой дозировки.

Время разминки также предоставляет хорошую возможность познакомиться с размерами и разметкой баскетбольной площадки, с расстоянием от стен до корзины и другими подобными факторами.

Грамотно проведенная разминка позволяет подготовить организм к последующей нагрузке. Механизмы положительного влияния разминки на последующую соревновательную или тренировочную деятельность многообразны.

Только после этого необходимо переходить к основной части занятия, в которой решаются основные задачи.

Вместе с тем эффекты разминки не могут быть объяснены только повышением температуры тела, так как пассивное разогревание (с помощью массажа, облучения инфракрасными лучами, ультразвука, диатермии, сауны, горячих компрессов) не дает такого же повышения работоспособности, как активная разминка.

Таким образом, можно сделать вывод, что проводить разминку крайне необходимо, причем время ее должно быть не меньше 10 мин.

Разминка имеет и профилактическое значение. Чем лучше спортсмен подготовит свой мышечно-связочный аппарат, тем совершеннее он будет выполнять движения и тем меньше будет у него риска получить различные растяжения, разрывы мышц, сухожилий и т. д.

Таким образом, благоприятное воздействие разминки заключается не только в возникновении кратковременных физиологических сдвигов, но и в сохранении относительно длительных следовых явлений, обеспечивающих повышение работоспособности.

© Берко Е. Е., 2012

Е. Е. Берко

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

АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ И ВОЛЕВОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Рассмотрены факторы, влияющие на процесс подготовки баскетболистов, а также психологическая и волевая подготовка баскетболистов как немаловажный компонент учебно-тренировочного процесса.

Ключевые слова: баскетболист, психологическая и волевая подготовка, игровые приемы и действия, тренер.

The factors affecting the preparation of players, as well as psychological and volitional training basketball players as important components of educational-no-training.

Keywords: basketball, psychological and volitional training, playing techniques and actions, coach.

В настоящее время спорт достиг такой высокой степени развития, что физическая, техническая и тактическая подготовленность сильнейших спортсменов находится примерно на одном уровне. Поэтому исход спортивных соревнований определяется в значительной степени психологическими факторами.

В спорте имеется множество примеров, когда вопреки всем предсказаниям, основанным на оценке физической, технической и тактической подготовленности игроков той или иной спортивной команды, выигрывает относительно слабая команда – объясняют это, как правило, психологическими факторами. Высокий эмоциональный подъем, желание победить нередко приводят к победе над более сильным соперником.

Баскетбол – это игра с нестандартными движениями и разнообразными игровыми приемами в условиях постоянно изменяющихся игровых ситуациях, сопровождающаяся с динамической силовой работой.

Баскетбол является прекрасным средством обучения тому, как работать командой. Игра в баскетбол также является и прекрасным способом обучения уважению других людей: партнеров, соперников, тренеров, руководителей, зрителей и судей.

Успех использования игровых действий в баскетболе во многом зависит от степени развития самых различных сфер психики: психических процессов и психомоторных характеристик, свойств и состояний, особенностей личности, ее мотивации, коммуникативной компетентности.

Занятия баскетболом способствуют развитию таких качеств как настойчивость, выполнение обязанностей перед другими игроками, персональную или личную ответственность перед группой, умение соревноваться и обобщать опыт побед и поражений.

Баскетбол характеризуется высокой скоростью в нападении и защите, высокой интенсивностью, требует устойчивости, быстроты и точности переключения внимания, развития всех физических качеств.

Помимо ценностей, перечисленных выше, баскетбол может помочь спортсменам приобретать психологические качества, которые могут оказаться очень полезными не только в спорте, но и вообще в жизни.

Психологическая подготовка – процесс, направленный на создание у спортсменов состояния психической готовности к соревнованию, это процесс практического применения четко определенных средств и методов, направленных на создание психологической готовности спортсмена.

Основные вопросы психологической подготовки:

- оценка особенностей личности спортсмена – его характера, темперамента, направленности личности, интересов, уровня притязаний в спорте и т. д.;
- социальные аспекты личности и коллектива – психологический климат в спортивной команде, формирование межличностных отношений;
- оценка максимальных возможностей спортсмена, его различных психических качеств;
- оценка психического состояния спортсмена и их регуляция;
- средства достижения максимальной или оптимальной психической работоспособности;
- обоснование применяемых средств реабилитации после большой тренировочной нагрузки, ответственных соревнований, напряженного спортивного сезона.

К компонентам психологической подготовленности относятся:

- 1) свойства личности, т. е. мотивация, притязания, черты характера, темперамент;
- 2) психологические процессы и функции;
- 3) стабильные (положительные) психические состояния.

К числу психических процессов и функций, способствующих совершенному овладению приемами техники и тактики игры, можно отнести:

- а) различные виды ощущений и восприятий;
- б) особенности представлений и воображения;
- в) особенности внимания;
- г) особенности мышления и памяти.

Основная цель психологической подготовки – развить психологические черты личности и психические качества, необходимые баскетболисту для достижения высокого уровня спортивного совершенства, психической устойчивости и готовности к выступлению в ответственных соревнованиях.

Прежде всего, баскетбол рождает многочисленные ситуации, которые позволяют игрокам развивать ряд познавательных способностей: внимание, контроль и уверенность в своих возможностях, самосознание и самоуважение, способность контролировать свою импульсивность и в целом свои действия.

Основная задача психологической подготовки к конкретным матчам и турнирам состоит в том, чтобы создать у спортсмена состояние психической готовности к выступлению в состязаниях и помочь сохранить ее в ходе спортивной борьбы.

Общая психологическая подготовка характеризуется направленностью на формирование и развитие универсальных (всеобъемлющих, разносторонних, пригодных для многих целей) свойств личности и психических качеств, которые, являясь ключевыми в спорте, ценятся и во многих других видах деятельности человека. Она служит целям совершенствования умения управлять собой, повышению соревновательной надежности.

Специальная психологическая подготовка характеризуется направленностью на формирование и развитие психических качеств и свойств личности спортсменов, способствующих успеху в особых, конкретных условиях спортивной деятельности. Ее основные задачи:

- совершенствование психических качеств и свойств, необходимых для успешного формирования различных игровых навыков баскетболистов;
- формирование, совершенствование и коррекция индивидуальной манеры игры с учетом личностных особенностей противников. Уровня их технической подготовленности.

Для развития и формирования психических процессов и функций спортсменов необходимо применять следующие средства, методы и приемы: выполнение различных упражнений (физических, психологических и др.) на фоне утомления, эмоционального возбуждения, в условиях дефицита времени и ограничения пространства, максимальных физических усилий, в условиях моделирования спортивной деятельности.

Для воспитания морально-волевых качеств личности баскетболистов и эмоциональной устойчивости первостепенное значение имеют: личный пример тренера, разъяснение, убеждение, побуждение к деятельности, поощрение, поручение, обсуждение, взыскание, наказание; различные приемы психорегуляции и саморегуляции, упражнения в усложненных условиях деятельности и т. д.

Еще дополнительно выделяют такие средства психологической подготовки спортсменов, как контроль, самоконтроль, внушение, самовнушение, физиотерапевтические (сауна, массаж, бассейн и т. п.), психофармакологические (транквилизаторы, антидепрессанты, психостимуляторы, ноотропы и т. д.).

В последнее время для решения задач психологической подготовки в учебно-тренировочном процессе все шире и шире используются различные технические средства, которые можно подразделить на три группы:

- различное оборудование и тренажеры;
- регистрационная аппаратура;
- демонстрационная аппаратура (видеомагнитофон, кинопроектор и т. д.).

Различное оборудование и тренажеры предназначены для развития навыков и формирования специализированных восприятий (для развития внимания, мышечно-двигательной чувствительности и т. п.).

Тренеры, имеющие регистрирующую аппаратуру, могут использовать ее как средства срочной информации, изучая различные параметры – время, пространство, характер движения, усилия и т. д.

Вместе с тем, даже современное оборудование и аппаратура еще не гарантируют эффективности психологической подготовки. Эффективность находится в прямой зависимости от творческого использования этих средств в процессе психологической подготовки.

Перечисленные выше средства и методы можно бесконечно увеличивать, раскрывать и детализировать через большое количество методических приемов, которые в различных сочетаниях способствуют решению задач психологической подготовки баскетболистов в каждом конкретном случае.

Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте – проблема и психологическая и педагогическая. Казалось бы, не только психологические, но и педагогические ее аспекты должны интенсивно разрабатываться специалистами по теории и методике спортивной тренировки, также как и тренерами спортивных команд хотя бы в порядке обобщения личного опыта или опыта реализации рекомендаций, вытекающих из психологических исследований.

Психологическая подготовка – один из аспектов использования научных достижений психологии, реализации ее средств и методов для повышения эффективности спортивной деятельности. В связи с этим психологическая подготовка теснейшим образом связана с повышением психологической культуры спорта, с междисциплинарным взаимодействием наук о спорте.

© Берко Е. Е., 2012

Е. В. Королькова

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

ВЫНОСЛИВОСТЬ В ПОДГОТОВКЕ СКАЛОЛАЗОВ

Рассмотрена выносливость в подготовке скалолазов, а также виды выносливости и то, как они применяются в конкретных ситуациях.

Ключевые слова: направленность, выносливость, скалолазание, профессиональная подготовка.

Endurance training in climbing, types of endurance as they apply to the specific situation.

Keywords: directivity, endurance, rock climbing, vocational training.

Практически все авторы с выносливостью обычно отождествляют способность спортсмена к длительно выполнению мышечной работы. В спортивной литературе можно встретить характеристики многих форм проявления выносливости. К примеру, выделяют выносливость статическую и динамическую, скоростную и силовую, локальную, региональную и глобальную, сердечно-сосудистую (кардиоваскулярную) и мышечную, общую и специальную, эмоциональную и психическую, игровую, дистанционную, выносливость к проявлению взрывных усилий и т. д.

Под выносливость у скалолазов понимается: способность скалолаза проходить трассу без заметного снижения средней скорости (темп и ритм, а именно цикличность, повторяемость движений в определенном порядке и временной хронологии), которое собственно и характеризует уровень его выносливости.

Особенно двигательной деятельности скалолаза заключается в большом разнообразии выполняемых движений и необходимости постоянного контроля за ними (психологическая выносливость, анаэробная выносливость, аэробная выносливость, общая выносливость, силовая выносливость, скоростная выносливость, статическая выносливость, специальная вынос-

ливость). Это требует высокой степени концентрации внимания и напряжения памяти (трасса заранее мысленно изучалась), причем в условиях больших физических нагрузок. Иначе говоря, речь идет о преодолении комплексного утомления: умственного, сенсорного и физического.

Процесс утомления – это совокупность изменений, происходящих в различных органах, системах и организме в целом, в период выполнения физической работы, и приводящих, в конце концов, к невозможности ее продолжения («Спортивная физиология», под ред. Я. М. Коца). Физическое утомление – утомление мышц и всего организма в целом, связано с накоплением в мышечных волокнах молочной кислоты. Умственное утомление, связывая это с планированием или по-другому предполагаемым действием и реальным его исполнением, далее корректировкой и изменением плана действия в жестком временном регламенте соревновательного выступления, но и на трассе иногда приходится менять, расклад трассы (корректировать по ходу лазания) и рисковать. Сенсорное утомление – нагрузка на орган чувств (особенно на зрение).

Спортсмен должен на предоставленном просмотре трассе, ознакомиться с ней. На промотор дается 6 мин, трассы бывает протяженностью 20–40 м, которую спортсмен на протяжении нескольких часов должен держать в голове, не просто трассу, а прохождение ее. Желательно насколько вариантов ее прохождения. На просмотре трассе спортсмен должен не только спланировать маршрут, но и места отдыха на нем, ведь без отдыха тяжело пройти длинную трассу. Если перенести на язык психологии – это изменения порога чувствительности зрительных и тактильных рецепторов и восприятия внешних сигналов (Ананьев, Запарожец) и эмоционального (оценки текущей изменяющейся ситуации и собственного действия в ней). Это связано с рядом вещей, которые влияют на организм спортсмена во время соревнований, тренировки, сборов. Если мы говорим о соревнованиях, это не только психологическая нагрузка, место положения соревнований (к примеру тренажер на улице, в спортзале, или скала). Временное пространство, которое спортсмен преодолел.

В зависимости от продолжительности и скорости лазания в действие вступают различные механизмы утомления. Преодолевая соревновательные трассы, скалолаз совершает работу либо большой, либо субмаксимальной интенсивности. Пульс при этом может достигать 190–200 уд./мин. «Скалолаз должен обладать высоким уровнем специальной силовой и скоростной выносливости, а также локальной выносливости отдельных групп мышц (кистей рук, ступней ног и т. д.)». Выполнение большого объема тренировочной работы, повышающей уровень выносливости спортсмена, позволяет ему легче преодолевать утомление при нагрузке, быстрее восстанавливаться в паузы отдыха.

Прохождение трассы в соревновательном режиме, классифицируется как упражнение субмаксимальной анаэробно-аэробной мощности, т. е. энергообеспечение работающих мышц происходит как анаэробно без участия вдыхаемого кислорода, за счет внутренних резервов, так и аэробно, за счет окислительных процессов, связанных с непрерывным потреблением и расходом кислорода. Какая из этих двух систем энергообеспечения является ведущей выделить практически невозможно, т. к. очень многое зависит от характера и содержания трассы).

В зависимости от вида специализации спортсмен выбирает тот режим тренировки, при котором развиваются определенный вид выносливости: для начинающих юных спортсменов – это в основном общая выносливость; для более опытных спортсменов и юниоров – специальные виды выносливости. Причем тренируются не все виды специальной выносливости, а определенные, это связано в основном со специализацией спортсмена. В любом случае абсолютно ясно, что невозможно добиться высоких результатов, игнорируя развитие одной из систем в пользу другой.

АКАДЕМИЧЕСКАЯ ГРЕБЛЯ В ТУСУРе

Изложена краткая история возникновения и развития академической гребли в Томском университете систем управления и радиоэлектроники.

Ключевые слова: академическая гребля, история, ТУСУР, спортивный лагерь, кафедра спортивного совершенствования, студенты, члены сборной команды университета.

This article presented a brief history of the emergence and development of rowing in the Tomsk University of Control Systems and Radio Electronics.

Keywords: rowing, history, TUSUR, sports camp, sports sovershestvovaniya department, students, members of the team of university teachers, coaches.

В Томском университете систем управления и радиоэлектроники с 1990 г. работает единственная в техническом вузе России кафедра спортивного совершенствования, которая занимается обучением студентов технике академической гребли и подготовкой спортсменов-гребцов.

Академическая гребля появилась в Томске, тогда еще в ТИРиЭТе, в 1964 г. по инициативе Иванова А. И., в то время заведующего кафедрой физвоспитания, а сейчас заведующего кафедрой спортивного совершенствования ТУСУРа.

Вот как пишет об этом А. И. Иванов: «А начиналось просто. В нынешнем главном корпусе ТУСУРа был тогда транспортный институт, а я был в этом институте заведующим кафедрой физвоспитания и спорта. В конце 1950-х гг. на месте свалки и болота построили мы силами студентов стадион на Московском тракте (теперь стадион ТГУ). Поскольку стадион на берегу Томи – запланирована была и водная станция. В то время, после войны, было в нас огромное стремление что-нибудь построить, лишь бы дали в руки топор, пилу, лопату и чтобы был материал! А уж нам, спортсменам, стадион нужен был до зарезу: на весь город было всего два спортзала и два стадиона... Были мы тогда совсем молодые, в 25 лет я уже заведовал кафедрой. Старших было мало – выбила их поколение война...

Так что когда образовался ТИРиЭТ (1962 г.), все эти планы оставались в силе. Предполагалось, что каждый факультет будет иметь свою команду, а лыжники летом будут тренироваться на лодках. Я ведь лыжник, и во время учебы в институте физкультуры имени Лесгафта в Ленинграде мы этим занимались. Но, повторяю, участие в соревнованиях по гребле на выезде целью не было. Это уж потом получилось как-то само собой.

С 1964 по 1968 гг. был я в гребле один, оставаясь заведующим кафедрой. Помогали мне студенты-рулевые особенно. Гребля довольно громоздкий вид спорта, если команда укомплектована полностью, так это полсотни человек. Ребята и девчата были в то время люди трудовые, никакой работы не гнушались. Несколько рекордов установили, вряд ли их кто-нибудь превзойдет. На Курье при двух тренировках в день за шесть дней построили деревянный эллинг для хранения лодок размером 30 × 15 × 6 м, следующее поколение при тех же тренировках за десять дней построили четыре дома из бруса по 48 м² каждый. Почти весь спортлагерь на Курье построен студентами бесплатно – для себя строили.

С такой закалкой наши гребцы за 2–3 года сумели встать вровень со спортсменами таких ведущих в гребном спорте городов, как Москва, Ленинград, Киев. А на Спартакиаде народов РСФСР в 1971 г. Томская область (фактически один наш институт) была третьей вслед за Московской и Новгородской областями. Южные города – Саратов, Ростов-на-Дону, Краснодар и другие – были позади».

Предпосылки для развития гребли: естественный гребной канал в черте города протока Сенная Курья, имеющий размеры 2200 × 70–100 м, закрытый от господствующих ветров, позволяющий проводить тренировки и соревнования с мая по октябрь, большой световой день летом, что дает возможность проводить занятия до и после учебы студентов в университете.

В 1966 г. была построена гребная база на Сенной Курье, на которой соорудили эллинг на 70 лодок, столовую на 150 мест, 8 брусковых домов, причальный плот, игровые площадки, подсобные помещения. База оборудована электро- и водоснабжением.

В 1979 г. был построен зимний гребной бассейн на 8 мест единственный в Сибири и за Уралом. Гребные бассейны – уникальные спортивные сооружения, которые дают возможность гребцам независимо от погодных условий обучаться и оттачивать технику гребли в зимнее время.

Организационно работа строилась следующим образом: 1964–1967 гг. – создана секция по гребному спорту кафедры физвоспитания ТИРиЭТА (ныне ТУСУРа); 1968–1989 гг. – создано учебное межвузовское отделение спортивного совершенствования при ТУСУРе; 1990 г. – создана кафедра спортивного совершенствования ТУСУРа.

Работа по гребному спорту проводится на кафедре спортивного совершенствования по двум разделам: учебная специализация (обязательный курс 180–200 студентов) и спортивное совершенствование (факультативный курс 30–40 чел).

На гребной базе ежегодно работает спортивно-тренировочный лагерь гребцов университета. Студенты младших курсов, выбравшие специализацию по академической гребле, приобретают общие навыки по управлению спортивной лодкой, участвуют в соревнованиях на уровне I и II спортивного разряда.

Студенты – члены сборной команды университета проходят углубленную спортивно-техническую подготовку на уровне I разряда, достигая за 3–5 лет занятий звания «кандидат в мастера спорта» и «мастер спорта».

Учебно-тренировочный процесс строится на принципе круглогодичной подготовки с постепенным увеличением объемов и интенсивности занятий по мере достижения определенных этапов в росте спортивного мастерства, особенно в летнее время.

Основу команды составляли студенты ТИРиЭТа, ТИАСУРа, теперь ТУСУРа. В течение тридцати лет Томск был одним из четырех ведущих центров в СССР студенческой академической гребли наравне с Москвой, Киевом и Ленинградом и в настоящее время продолжает входить в число ведущих центров России, культивирующих академическую греблю. В связи с перестройкой студенческие соревнования перестали проводиться. Тем не менее студенты-любители нашего вуза продолжают успешно выступать среди спортсменов профессионалов на Чемпионате страны и международных соревнованиях.

Подготовлено 68 мастера спорта, среди них участница Олимпийских игр в Пекине 2008 г., 9 чемпионов мира среди студентов (1986 г.), 20 победителей Чемпионатов, Первенств, Кубков СССР и РФ. На различных соревнованиях, включая международные, было получено 1026 медалей, в том числе 402 золотые. В сборные команды СССР и РФ входило 16 спортсменов -гребцов.

Томичи участвовали в соревнованиях в Венгрии, Голландии, Германии, Италии, Англии, Испании, Португалии, Болгарии, Югославии, Польше, Финляндии, Литве, Китае, Франции.

В составе кафедры работают 5 человек профессорско-преподавательского состава и 3 человека учебно-вспомогательного состава.

Перед тренерами-преподавателями, работающими со студентами, стоит задача создания такой методики, которая учитывала бы как специфику работы в вузе, в частности дефицит времени у студентов, с одной стороны, а с другой – отвечала бы всем современным требованиям подготовки гребцов высокого класса. Главным в деятельности вузовского тренера-преподавателя является четкое понимание того, что основной задачей студента в вузе является подготовка к будущей трудовой деятельности.

Работа кафедры проводится круглогодично без каких-либо перерывов, что создает определенные трудности в связи с тем, что гребля летний вид спорта, нужно предусматривать отпуска сотрудников, осуществлять замены преподавателей-тренеров.

Достижение высокого уровня подготовки спортсменов, включая обязательные и факультативные занятия, возможно лишь в составе бригады тренеров-преподавателей кафедры, что подтверждается более чем 40-летним опытом существования гребли в нашем университете.

Бригадный метод работы преподавателей-тренеров кафедры позволил развить на высоком уровне академическую греблю в Томске. Сложилась определенная система организации и подготовки спортсменов высокого класса. Создана томская школа академической гребли с присущей ей техническим мастерством и современной тактикой ведения спортивной борьбы экипажами лодок.

Планирование и выполнение учебной нагрузки проводится на основании существующих нормативов. При этом подготовка спортсменов мастеров спорта и членов национальной команды РФ осуществляется на основании требований современной методики подготовки спортсменов высшего спортивного мастерства российского и международного уровня.

Тысячи километров оставили за кормой лодки из Сибири, сменилось несколько поколений студентов гребцов. Но на этом история томской гребли не заканчивается. Приходят новые студенты и продолжают славные традиции своих предшественников.

© Богомолова И. М., Иванов А. И., 2012

В. М. Кравченко, К. С. Лавриченко
Красноярский государственный педагогический университет
имени В. П. Астафьева, Россия, Красноярск

МОДУЛЬНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ ЮНОШЕСКОГО РЕЗЕРВА СПОРТА РАННЕЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Рассмотрена ранняя спортивная специализация во многих видах спорта, которая приводит к увеличению объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок.

Ключевые слова: здоровье, игровые виды спорта, единоборства, физическая подготовленность, тестирование, динамика потенциальных возможностей спортсмена.

The early sports specialization in many sports leads to an increase in volume and intensity of training and competitive pressures.

Keywords: health, play sports, arts, physical fitness testing, the dynamics of the potential athlete.

Ухудшение состояния здоровья подрастающего поколения, увеличение учебной нагрузки, рост социально зависимых показателей неблагополучия свидетельствуют о необходимости использования доступных основной массе молодежи вне учебных форм организации физкультурно-спортивных занятий, создания устойчивой мотивации к систематическим занятиям спортом.

Роль юношеского спорта, который является основой спортивного резерва для сборных команд страны, возрастает. Высокий современный уровень спортивных достижений предъявляет к спортсменам повышенные требования на протяжении всего периода их многолетней подготовки. Особенно это актуально для спортсменов, где существует ранняя спортивная специализация. Такая тенденция в спорте приводит к увеличению объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе круглогодичной подготовки юношей,

которые могут явиться причиной прекращения роста спортивных результатов. В связи с этим важной и актуальной проблемой современного этапа развития юношеского спорта является сохранение и укрепление здоровья подростков в процессе спортивной деятельности.

Большой популярностью в Красноярском крае и его центре пользуются такие спортивные игры как футбол, волейбол, баскетбол, регби и хоккей. Выдающиеся результаты показывают представители спортивных единоборств, биатлона и других видов спорта. Все эти виды спорта улучшают состояние здоровья занимающихся, повышают их двигательную активность и физическую подготовленность.

Успешное решение спортивно-оздоровительных задач во многом зависит от эффективного контроля, который наряду с планированием является важнейшей функцией управления тренировочным процессом. Контроль охватывает все стороны подготовленности учащихся ДЮСШ, СДЮСШ и ШВСМ.

Для этого специалистам рекомендуется практиковать модули блочного тестирования (т. е. учитывать результаты тестирования по ОФП и СФП), так как недооценка результатов существенно снижает эффективность подготовки юношей. Так, контроль динамики уровня физической подготовленности учащихся предусматривает тестовое их обследование и последующее (с учетом выявления данных) корректирование работы с ними по совершенствованию двигательных качеств.

Тест-проба это качественное или количественное испытание для выявления уровня физической подготовленности испытуемого. Для исправления физических недостатков важно определить, на каком уровне по отношению к должным возрастным величинам находятся физические кондиции учащихся.

Все двигательные качества, как и лежащие в их основе физиологические механизмы, развиваются неравномерно. Они-то ускоряются, то замедляются. Это необходимо знать и учитывать при организации учебно-тренировочного процесса с детьми и подростками. Кроме того, их развитие имеет прямую и обратную связь с совершенствованием всех систем и функций организма.

Подбор упражнений в методике тестирования для проверки и оценки физической подготовленности спортсмена осуществляется в соответствии с примерными программами специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, программными требованиями специализированных детско-юношеской школ олимпийского резерва.

Длительное апробирование разработанной нами методики модульного тестирования юношеского регби, учитывающей условия и материальные возможности СДЮШ олимпийского резерва по регби города Красноярска, показало ее высокую эффективность. Она позволила тренерскому составу школы своевременно вносить коррективы в учебные программы по подготовке молодого пополнения и эффективно строить учебно-тренировочный процесс на любом его этапе [1].

Анализ мониторинга физических кондиций юношей-регбистов и эффективность применения методики в их учебно-тренировочном процессе позволяет предположить, что разработанная методика модульного блокового тестирования применима и в других игровых видах спорта, так как в каждом виде спорта в той или иной степени необходимы сила, выносливость, гибкость, быстрота, и во всех без исключения видах спорта необходим высокий уровень развития ловкости (см. таблицу).

Первый блочный модуль содержит качественное или количественное испытание для выявления уровня физической подготовленности испытуемого.

Довольно точно судить о силовой подготовленности помогают простейшие силовые упражнения, например выпрыгивание, подтягивание на перекладине, прыжок в длину с места, упражнения со штангой и др.

Во многих видах спорта тренеры применяют специфические силовые контрольные упражнения, характерные для данного вида спорта.

Показатель общей выносливости должен играть существенную роль, так как он свидетельствует об общем состоянии здоровья и функциональных возможностях сердечно-сосудистой системы.

Примерные требования по физическим качествам в спортивных играх

Вид спорта	Требования		
	Необходимые	Дополняющие	Второстепенные
Баскетбол	Ловкость (мягкость и точность движений, хорошее здоровье) быстрота мышления	Быстрота, выносливость, прыгучесть, двигательная координация	Гибкость, сила рук и становая сила
Футбол	Выносливость, ловкость, быстрота, быстрота мышления	Сила	Гибкость
Волейбол	Ловкость (мягкость и точность движений), быстрота мышления	Быстрота, выносливость, прыгучесть	Гибкость, сила рук и становая сила
Регби	Быстрота, силовая выносливость, прыгучесть, сила, быстрота	Силовая ловкость, специальная выносливость	Координация, гибкость

Быстрота является одним из наиболее важных физических качеств в большинстве видов спорта, хотя проявляется в них различно. Во многих видах спорта высокие результаты зависят от быстроты, т. е. способности нервно-мышечной системы предельно быстро чередовать напряжения и расслабления мышц, а также предельно быстро «выключать» мышцы-антагонисты. Быстрота – это до определенной степени врожденное качество, трудно поддающееся развитию в процессе тренировки, поэтому в тех видах спорта, где она необходима, самый простой способ ее выявления – бег на 30 м.

Гибкость в различных видах спорта проявляется в разной степени. Она хорошо поддается тренировке, особенно в детском возрасте. Как правило, юноши с хорошей гибкостью более ловки. Очевидно, существует прямая зависимость между гибкостью и координацией движений, а следовательно, тестирование «на гибкость» свидетельствуют, хотя и косвенно, и об уровне развития ловкости.

Ловкость (способность к координации движений) является важным качеством в любом виде спорта. Недостаточно ловкий спортсмен никогда не сможет овладеть первоклассной спортивной техникой и тем более успешно выступать в тех видах спорта, где необходимо выполнять быстрые двигательные действия в быстро меняющейся обстановке (спортивные игры).

В каждом виде спорта выработаны свои практические тесты, позволяющие судить о специфической силе, выносливости, быстроте, гибкости и ловкости.

Тренерами определены следующие тесты по ОФП.

1) футбол:

- бег 30 м (10–16 лет);
- бег 300 м (10–12 лет);
- бег 400 м (13–16 лет);
- прыжок в длину с места (10–5 лет);

2) волейбол:

- бег 30 м (10–16 лет);
- бег 30 м (5/6 м) (10–16 лет);
- бег 92 м «елочка» (13–16 лет);
- прыжок в длину с места (10–6 лет);

3) баскетбол:

- бег 30, 60, 100 м;
- бег 800, 1000, 2000 м;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- подтягивание на перекладине;
- пресс за 1 мин;

4) регби:

- бег 60 м с низкого старта (выполняется две попытки);
- прыжок в длину с места. расстояние фиксируется от контрольной линии до следа ближайшей к ней ноги (выполняется 3 раза);
- кросс 500 м;
- подтягивание на перекладине (количество раз).

Второй блочный модуль – это специальная физическая подготовка, которая направлена на развитие специфических двигательных качеств и навыков, повышение функциональных возможностей организма, укрепление органов и систем применительно требованиям избранного вида спорта. Исходя из этого, в каждом виде, как средство, подбирают и используют специальные тесты.

Тренеры СДЮСШОР предусматривают следующие тесты по специальной физической подготовке:

1) футбол:

- обвод стоек и удар по воротам (12–17 лет);
- бег 30 м с ведением мяча (13–17 лет);
- удар на дальность (сумма правой и левой) (10–17 лет);
- удар на точность (10–17 лет);
- жонглирование (10–17 лет);

2) волейбол:

- прыжок вверх места толчком двух ног (10–16 лет);
- метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками сидя (10–16 лет);
- метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками стоя (10–16 лет);

3) баскетбол:

- высота подскока (по Абалакову) (9–16 лет);
- бег 40 с (м) (9–16 лет);
- бег 20 м (9–16 лет);
- дистанционные и штрафные броски (9–16 лет);

4) регби:

- бег 30 м с мячом в руках;
- удар по мячу ногой с рук на дальность (м);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа с касанием грудью пола (за 30 с);
- пресс-складывание У-образный сед (бабочка) руки прямые вверх;
- трехкратный прыжок с места, глубокий присед (лягушка) (см);
- челночный бег в течение 60 с (расстояние 22 м) (количество раз);
- тройной прыжок с места – первый прыжок толчком двух ног с места, последующие два прыжка с ноги на ногу, после третьего прыжка приземление на обе ноги; фиксируется расстояние от контрольной линии до следа ближайшей к ней ноги, преодоленное тремя прыжками (выполняется 3 раза);

– бег на выносливость:

- 1000 м (юноши 14 лет);
- 2000 м (юноши 15 лет);
- 3000 м (юноши 16–18 лет);

– жим штанги лежа; фиксируется максимальный вес, который испытуемый может выжать, лежа на скамье, опустив штангу на грудь, а затем выжать ее вверх до положения выпрямленных рук (выполняется 3 раза);

– приседание со штангой на плечах (кг); фиксируется максимальный вес, с которым испытуемый может присесть до положения «бедро параллельно пола» и встать с ним (выполняется 3 раза).

Таким образом, проведенное нами аналитическое исследование, учитывающее условия тренировочного процесса и материальные возможности специализированных детско-

юношеских школ по игровым видам спорта, показали, что уровень физической подготовленности молодого резерва, определенный через систему разработанных тестов, позволяет тренерам эффективно строить учебно-тренировочный процесс на любом его этапе.

Библиографический ссылки

1. Кравченко В. М., Кравченко В. Н., Лавриченко К. С. Тестирование как основной критерий оценки физической подготовленности игроков юношеского регби // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация в высших учебных заведениях: проблемы и перспективы развития : материалы Междунар. электрон. науч.-практ. конф. (25–26 марта 2011, Красноярск) / Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т. Красноярск, 2011. С. 54–57.

© Кравченко В. М., Лавриченко К. С., 2012

А. Р. Шакиров

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

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР В РАБОТЕ СО СТУДЕНТАМИ

Рассмотрена возрастающая роль систематических занятий физическими упражнениями и подвижными играми в условиях современной цивилизации в связи с резким снижением двигательной активности человека.

Ключевые слова: Подвижная игра, студенты, физическая подготовленность, физическое воспитание.

Explore the growing role of systematic physical training exercises-tions and mobile games in a modern civilization due to the sharp decline in physical activity, eating humans.

Keywords: Mobile game, students, physical fitness, physical education.

Испокон веков в жизни людей особым уважением пользовались народные игры. Вопрос об изучении и возрождении народных игр, наиболее полноценном использовании их в современном обществе приобретает особую актуальность в связи с падением нравов, серьезными духовными и нравственными потерями, проблемой физического воспитания подрастающего поколения.

Подвижная игра – исторически сложившийся вид игровой деятельности, построенный на движениях. Среди разнообразных подвижных игр различают собственно подвижные (элементарные) и спортивные (более сложные). Собственно подвижные (элементарные) игры сокращенно называются подвижными играми, представляют собой сознательную инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, добровольно установленной самими играющими. Достижение цели требует от играющих активных двигательных действий, выполнение которых зависит от творчества и инициативы самих играющих.

Правила в них строго регламентированы, они требуют специальных площадок и оборудования. Спортивные игры высшая ступень подвижных игр Характерным для спортивных

игр является сложная техника движений и определенная тактика поведения в процессе игры. Некоторые подвижные игры (например, «Русская лапта», «Городки», «Волейбол» и др.), в зависимости от целевой установки занятий и способов их организации, в одних случаях носят характер собственно подвижных (элементарных) игр, в других проводятся как игры спортивные.

Например, при случайном сборе участников (в домах отдыха, пансионатах, спортивно-оздоровительных лагерях, на гуляньях) они носят характер собственно подвижных игр. Подвижные игры могут быть индивидуальными (одиночными), которые чаще всего организуются самими студентами (игры в мяч со скакалкой, катание и др.). Они могут быть использованы педагогами-преподавателями в целях организации досуга, активного отдыха студентов.

Особое педагогическое значение имеют коллективные (групповые) подвижные игры, в которых участвуют группы, курсы играющих студентов. Всем коллективным подвижным играм присущи соревновательный элемент (каждый за себя или каждый за свой коллектив), а также взаимопомощь, взаимовыручка в интересах достижения установленной цели.

Характерным для коллективных игр является постоянно меняющаяся ситуация в игре, требующая от студентов быстроты реакции и сообразительности. Поэтому в процессе игры все время меняются и взаимоотношения: каждый стремится создать для себя или для своего коллектива наиболее выгодное по сравнению с «противником» положение.

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

В настоящей работе были поставлены задачи:

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

В результате опроса студентов (более 100 человек) 86 человек из них высказали положительные отношения к применению эстафет и подвижных игр в учебном процессе.

Подвижные игры, эстафеты применялись как в подготовленной, так и основной части занятий, причем с обязательным условием выполнения заданий: кто быстрее, кто ловчее, чья команда сильнее. Выбор той или иной игры, эстафеты обуславливался конкретными задачами, которые стояли перед занятием в целом, и его подготовительной частью.

Анализ результатов исследований показал:

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

Включение подвижных игр в учебные занятия по спортивным играм способствуют усвоению, закреплению и совершенствованию двигательных навыков, совершенствуются и закрепляются естественные движения и отдельные навыки и умения, приобретенные на занятиях гимнастикой легкой атлетикой, лыжным, конькобежным и другими видами спорта.

В рабочей программе следует выделять время для применения подвижных игр, эстафет, игровых упражнений (10 ч) в практических занятиях по физическому воспитанию.

Р. Д. Холмухамедов
Узбекский государственный институт физической культуры,
Узбекистан, Ташкент

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

СОВРЕМЕННАЯ РЕЛИГИЯ ИСЛАМ И НАРОДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рассмотрена реально сложившаяся ситуация, учитывающая при планировании различные формы народной физической культуры.

Ключевые слова: Народная физическая культура и спорт, религий и верований, религиозные организации, мусульмане

We consider the actual situation, taking into account in the planning of the various forms of popular physical culture.

Keywords: People's physical education and sports, religions and beliefs, religious groups, Muslims.

Узбекистан – страна древней культуры. Неразрывной составной частью ее является физическая культура, уходящая своими корнями в глубокую древность. На протяжении всей истории, из поколения в поколение, узбекский народ развивал самобытную физическую культуру – различные виды физических упражнений, состязания и народные игры.

В настоящей работе мы ставим задачу проанализировать влияние религии на нынешнем этапе на развитие народной физической культуры Востока.

В период перестройки и гласности, после опубликования закона о свободе Совести и религиозных организациях, значительно активизировали свою деятельность различные религиозные общины и течения. Этот закон гарантирует права граждан на определение и выражение своего отношения к религии, на соответствующие этому убеждения, на беспрепятственное исповедание религии и исполнение религиозных обрядов, а также социальную справедливость и равенство, защиту прав и интересов граждан независимо от отношения к религии и регулирует отношения, связанные с деятельностью религиозных организаций.

В соответствии с правом на свободу совести каждый гражданин самостоятельно определяет свое отношение к религии, вправе единолично или совместно с другими исповедовать любую религию.

В странах СНГ действует около 20 тыс. религиозных общин, исповедуются более 40 религий и верований, работает более 45 тыс. служителей культа. Только за последние три года зарегистрировано более 3020 религиозных объединений различных конфессий, в том числе более 2000 мусульманских. Доходы религиозных организаций свыше 560 млн руб. В различные фонды (в том числе на физкультуру и спорт) и реконструкцию историко-архитектурных памятников религиозные организации ежегодно жертвуют более 200 млн руб.

На современном этапе в республиках Средней Азии верующие составляют более 45 % населения. Лишь в Узбекистане число действующих мечетей за последние три года возросло с 658 до 3997. За последние годы открылись медресе в Баку, Уфе, Казани, Грозном, Махачкале, Таджикистане. Открыты исламские институты в Алма-Ате и Душанбе.

Подавляющая часть мусульман проживает в республиках Средней Азии и Казахстане, Азербайджанской Республике. Религиозной жизнью мусульманских объединений, руководит духовное управление с центрами в Ташкенте, Баку, Уфе, Алма-Аты, Махачкале. Председатель Садуна (Духовное управление мусульман Средней Азии и Казахстана) – муфтий Ишан. Бабахай ибн Абдул Меджид-Хан.

Ежегодно мусульмане совершают паломничество в Мекку, в 2010 г. паломничество совершили более 5000 человек. С 1990 г. разрешена реализация религиозной литературы, через религиозные общины и специальные киоски. Реализовано в 2010 г. более 19 тыс. Коранов, 26 тыс. календарей, несколько тысяч учебников арабского и персидского языка, более шести тысяч журналов «Мусульмане Востока». С 1991 г. издается Коран на узбекском языке и других языках Востока.

В связи с выходом «Закона о свободе совести и религиозных организаций» разрешено обучение Канонам религии при религиозных общинах. По данным мечетей только на территории Бухарской области сегодня обучается около 7 тыс. учащихся 7–15 лет. Учитывая реально сложившуюся ситуацию, необходимо учесть ее при планировании развития различных форм народной физической культуры.

В священной книге Коран, которая создавалась на протяжении многих веков целыми поколениями, вобравшей в себя, также как и учения других религий, многовековой опыт и мудрости жизни, есть много ценного. Например, обязанности отца по воспитанию детей (необходимо дать детям хорошее имя, сделать свадьбы, научить ездить верхом, фехтовать, бороться и плавать). Коран предусматривает, что женщина должна рожать с перерывом в три года. Интересно отметить, что большинство изречений вполне соответствует требованиям современной медицины, педагогики и теории физической культуры.

Вместе с тем, сегодня религиозные деятели, тысячи молодых людей – слушателей средних и высших духовных училищ отключены от такого мощного рычага воспитания, каким является народная физическая культура и спорт.

Проведенные нами исследования показали, что слушатели духовных училищ и служители культа готовы участвовать (выборочно) в физкультурно-массовых мероприятиях, принимать участие в соревнованиях по шашкам, шахматам, гиревому спорту, национальным играм и видам спорта.

Долг наших ученых, социологов, педагогов и работников физической культуры изучить деятельность религиозных организаций страны, войти с ними в непосредственный рабочий контакт с тем, чтобы использовать их авторитет и влияние на народные массы в целях оздоровления наций, укрепления экономического и оборонного потенциала страны, восстановления былого интернационализма народов.

© Холмухамедов Р. Д., Шакиров А. Р., 2012

Т. А. Омельченко, А. Р. Шакиров
Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева, Россия, Красноярск

АНАЛИЗ ИНДИВИДУАЛЬНОГО УРОКА СТУДЕНТА-ФЕХТОВАЛЬЩИКА В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Рассмотрено индивидуальное занятие в учебно-тренировочном процессе со студентами-фехтовальщиками как работа тренера с одним студентом-фехтовальщиком.

Ключевые слова: фехтование, студент-фехтовальщик, тренер, индивидуальный урок, подготовительный период.

Considered tutoring in the training process with the students as work-fencing coach with one student swordsman.

Keywords: fencing, fencer student, coach, individual lesson preparation period.

Индивидуальный урок в учебно-тренировочном процессе, на современном этапе, представляет многообразный творческий процесс воспитания и функциональной подготовки студентов фехтовальщиков.

Индивидуальный урок-это работа тренера с одним учеником, по своей природе он является ценнейшей методической формой общения тренера с учеником, так как урок проводится в педагогической обстановке единоборства под непрерывным контролем тренера.

Тренер должен научить своего ученика быстро мыслить и действовать в мгновенно меняющихся ситуациях. Он должен понимать, знать его способности, возможности, состояние здоровья, при максимальных напряжениях уметь искусно дозировать нагрузку и отдых. Чередовать физические и волевые напряжения, воспитывать инициативу, целеустремленность, находчивость и другие важные качества, необходимые для спортсмена. Обобщение опыта тренеров позволяет заключить, что проводимые уроки по содержанию и направленности можно разделить на несколько групп.

1. *Обзорные индивидуальные уроки.* Повтор ранее изученных приемов и действий, применение их в различных сочетаниях. Применяются изученные приемы в новых ситуациях. Включаются внезапные и неожиданные действия в измененных условиях.

2. *Индивидуальные уроки для двух спортсменов по заданию тренера.* По заданию тренера два спортсмена ведут бой в «контрах», периодически меняются задание и задачи. Указание правильности выполнения упражнений и рекомендации тренер дает после отдельных действий, схваток или боя, или во время боя.

3. *Индивидуальные уроки боя, действия тренераза различных противников.* Тренер стремится создать новую изменяющуюся обстановку и условия, а также действует за различных противников, решая при этом разнообразные тактические задачи. Для воспитания физических качеств спортсмена тренер создает различные трудности с внезапностью и неожиданностью действий, с необходимостью выбора и их развития.

4. *Индивидуальные уроки преимущественно технической подготовки.* Совершенствуются изучаемые приемы и действия в их сочетании и связи. Детально шлифуются спортивно-технические навыки и умения, содействующие воспитанию физических качеств.

5. *Индивидуальные уроки преимущественно тактической подготовки.* Изучаются и совершенствуются тактические знания, умения и навыки. Решаются различные тактические задачи, содействующие развитию боевых действий. Воспитываются специфические боевые качества.

6. *Взаимоуроки.* Совершенствуется изученный материал в новых связях и сочетаниях. Спортсмен по заданию тренера проводит урок с другим спортсменом.

7. *Уроки теоритического анализа действий.* Тренер вместе со своими учениками изучает и разбирает технику и тактику приемов и действий, планирует тренировочный процесс, разбирает поступки и поведение различных спортсменов.

Индивидуальные уроки по продолжительности колеблются от 12 до 50 мин. При этом продолжительность работы и отдыха не дозируется, так как паузы состоят из объяснений или заданий тренера по постановке технико-тактических задач и их разбора. Активный отдых следует чередовать путем использования объяснений и короткого изложения очередного задания, минутного анализа деталей техники и связанных с ним ощущений.

В подготовительном периоде каждый тренер понимает, что при обучении новым приемам следует многократно повторять их в различных вариантах, а при совершенствовании хорошо изученного материала – разнообразить и изменять условия. Поэтому действия тренера в индивидуальном уроке должны быть максимально приближены к практике боя.

Индивидуальный урок имеет и ряд недостатков:

– фехтование требует разнообразных партнеров по манере ведения атакующих и защитных действий, с определенным диапазоном боевых действий и навыков, с определенной конструкцией, поэтому тренер со свойственным только ему стилем ведения боя при всем желании не может заменить всех возможных противников своего ученика;

– занимаясь с учеником, тренер на протяжении индивидуального урока оставляет без контроля и внимания остальную группу обучаемых;

– практика показывает, что техника в уроке и техника в бою – далеко не равноценные понятия, и современный индивидуальный урок должен иметь переходный мост – учебный бой, который со временем должен перерасти в бой соревновательный.

Наблюдение тренировочных занятий показывает, что все перечисленные виды индивидуальных уроков применяются в подготовительном периоде в зависимости от задач. Применение разнообразных методов на индивидуальном уроке позволяет быстрее установить взаимосвязь и взаимозависимость техники, тактики и развития специфических качеств.

Например, для развития быстроты изменяют скорость движения и режим конечных действий: для выбора момента действия создают внезапные ситуации, неожиданные изменения дистанции, переходы в ближний бой, для развития специальной выносливости изменяют и чередуют нагрузку, увеличивают частоту уколов (ударов) в единицу времени и объем работы [1; 2].

Библиографический ссылки

1. Спортивное фехтование : учебник для институтов физической культуры / под общ. ред. Д. А. Тышлера. М. : Физкультура, образование и наука. 1997.
2. Фехтование : метод. указания для студ.-заоч. ин-в физ. культуры. М., 1998.

© Омельченко Т. А., Шакиров А. Р., 2011

Д. А. Перевозчикова

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

Е. В. Хрусталева

Серебряный призер Олимпийских игр 2010 в Ванкувере,
Казахстан, Алма-Аты

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ УЧАЩИХСЯ ВУЗОВ ПОСРЕДСТВОМ СПОРТИВНЫХ ИГР

Рассмотрены спортивные игры как эффективное средство всестороннего физического развития учащихся, а также разнообразные движения и действия учащихся во время игры, эффективно влияющие на деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем, способствующие укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ.

Ключевые слова: спортивные игры, физическая культура, физические нагрузки, физическое воспитание, игровой метод, упражнения.

Sports act as an effective remedy of full physical development of pupils. Various movements and actions of pupils during game effectively influence activity of serdechnosudisty and respiratory systems, promote strengthening of nervous system, the impellent device, improvement of the general metabolism.

Keywords: sports, physical culture, physical activities, physical training, game method, exercises.

Физическое воспитание – это педагогический процесс, направленный на совершенствование формы и функций организма человека, формирования двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний и развития физических качеств.

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.

Со временем люди осознали эффект от постоянного повторения физических нагрузок. Так появился так называемое явление упражняемости, что, в свою очередь, привело к появлению полноценных физических упражнений. Таким образом, осознание человечеством явления упражняемости и важности так называемой предварительной подготовки человека к жизни, установление связи между ними послужили истоком появления подлинного физического воспитания.

В этом свете можно дать следующее определение физическому воспитанию – это вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях.

В XXI в. система образования является главным источником воспроизводства и повышения интеллектуального потенциала общества. Сейчас образование является одним из основных факторов экономического, социального и духовного развития общества.

Воспитательные функции физической культуры и спорта проявляются через формирование таких способностей, умений и навыков, интересов и потребностей, ценностных ориентаций, знаний, эмоциональных реакций, элементов культуры, которые характеризуют гармонично развитую личность. По мнению многих ученых, физическая культура и спорт призваны содействовать укреплению здоровья, формированию навыков и умений, позволяющих развивать способности к другим предметам и наукам, помогающим ориентироваться в жизненных ситуациях и способствующим овладению избранной специальности.

Несомненно, что свои функции физическое воспитание раскрывает полностью только при целенаправленном педагогическом подходе.

Исследователями выделяются следующие задачи физического воспитания:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- познание 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.

Как показывает практика, одним из наиболее действенных методов физического воспитания студентов является проведение спортивных игр. Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры.

Выделяют следующие особенности игрового метода физического воспитания:

- 1) обеспечение полного и всестороннего развития физических качеств, умений и навыков за счет их постоянного взаимодействия в процессе игры;
- 2) наличие элементов соперничества – как следствие, требование к применению значительных физических усилий;
- 3) формирование самостоятельности и целеустремленности за счет импровизационного характера игровых действий;
- 4) в коллективных играх – воспитание таких нравственных качеств, как взаимовыручка и сотрудничество;
- 5) формирование интереса к занятиям физической культурой.

Однако, несмотря на все положительные особенности спортивных игр как метода физического воспитания студентов, в учебных заведениях до сих пор не выработан единый подход к организации таких занятий. В некоторых вузах в отведенное на обучение спортивным играм время стремятся познакомить студентов с основами игры для последующего их участия в массовых институтских соревнованиях, в других – изучение элементов спортивных игр используется для повышения физической подготовленности студентов.

Также, говоря об использовании спортивных игр для физического воспитания студентов, необходимо отметить различия в подходах в зависимости от года обучения. Практика показала, что на первых двух курсах лучше проводить общеразвивающие и подводящие упражнения, а также разучивать простейшие игровые комбинации. На старших курсах целесообразно проведение упражнений для выработки прыгучести, скорости, быстроты, силы, выносливости и других качеств; отводить большую часть времени на совершенствование техники и тактики игры, морально-волевых качеств.

Таким образом, в настоящее время физическое воспитание является необходимым элементом развития полноценной личности. Это приобретает особую актуальность, если учесть, что формирование и становление личности происходит во время студенчества. Поэтому преподавательскому составу вузов необходимо уделять значительное внимание физическому воспитанию студентов. Спортивные игры, в свою очередь, являются практически универсальным инструментом для этого процесса, формируя к тому же повышенный интерес учащихся к регулярным занятиям физической культурой [1–4].

Библиографический ссылки

1. Жуков М. Н. Подвижные игры : учебник для студ. пед. вузов. М. : Академия, 2000.
2. Задачи физического воспитания студентов [Электронный ресурс]. URL: <http://www.fizkult-ura.ru/node/780>.
3. Козлов В. И., Готовцев Е. В., Петько В. А. Спортивные игры в системе физического воспитания студентов / Воронежский гос. архитектурно-строит. ун-т. Воронеж, 2009.
4. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М. : Академия, 2000.

© Перевозчикова Д. А., Хрусталева Е. В., 2012

Л. А. Зеленин

Пермский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, Пермь

ТРЕНАЖЕРЫ, СОЗДАЮЩИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ НАСТРОЙ И ЭФФЕКТИВНУЮ УВЕРЕННОСТЬ В СВОИХ СИЛАХ

Рассмотрены тренажерные средства в педагогической науке, являющиеся неотъемлемой частью осмысления и обобщения огромного накопленного опыта в выполнении разнообразных двигательно-координационных упражнений.

Ключевые слова: тренажерные средства, приобретение знаний, формируют ускоренное проявление умений, автоматизированный навык, умение высшего порядка, выполняются без ошибок и перучивания.

In pedagogical science, training devices are an integral part of the problem which put understanding and synthesis of the vast experience gained in the implementation of a variety of motor-coordination exercises.

Keywords: training devices, gaining knowledge, faster manifestation of skills, automated skill, higher-order skills, performed without errors and retraining.

В настоящее время тренажеры в педагогической науке приобрели общепризнанное значение позволяющие ставить задачи осмысления и обобщения огромного опыта накопленного в области обучения разнообразным двигательными-координационными движениями. В повышении психологической подготовке спортсменов тренажеры являются неотъемлемой частью в тренировочном процессе. Проблема тренировок и тренажеров, бесспорно, относится к числу практически наиболее важных задач позволяющие иметь не только большой фактический материал, но и накопления наибольшего опыта. Тренажеры в спорте представляют огромный интерес как для спортивной педагогики, спортивной физиологии, теории и методики спортивной тренировки и спортивной психологии в ускоренном формировании двигательных навыков без ошибок и переучиваний. Тренажеры активно стимулируют на правильность выполнения двигательных навыков как действий, которые в процессе упражнения автоматизируются, обобщаются с другими навыками в более сложные двигательные действия и становятся способами выполнения последних. Теория взаимодействия переносов положительного и отрицательного навыков, опыт конструирования и применения тренажеров в тренировочном процессе обогащает данную теорию, конкретизируя понятие двигательное действие в «структуру навыка». Накопленный опыт позволяет говорить об основных психологических правилах и принципах конструирования и применения тренажеров. На сегодня в тренировочном процессе правильное применение комплекс тренажеров используются значительно широко и с большим педагогическим эффектом [1; 2; 5].

Тренажер – это комплекс устройств, позволяющих воспроизводить целостные упражнения или их основные элементы в специально созданных для этого искусственно условиях, обеспечивающих возможность регламентировать режимы выполняемых движений и их целесообразное изменение [5]. Многократно упражняясь на тренажерах, которые намного облегчают формирование в приобретении необходимых двигательных знаний. Методически неправильное применение тренажера превращает его в наглядное пособие. Это проявляется тогда, когда упражнения выполняемые на тренажере применяются только для показа и иллюстрации отдельных теоретических положений.

Отсюда следует, что при конструировании любого тренажера применяется главное психологическое правило. Тренажером является устройство, который используется для повторных, систематических упражнений с учетом всех правил избранного вида спорта, отличающих упражнение от простого повторения. Само по себе повторение не развивает и не совершенствует навыков. Тренирующийся должен активно стремиться повышать качество выполняемой деятельности, с постоянным желанием каждый раз работать лучше, без которого не может быть упражнения. Тренажеры повышают роль самоконтроля и учета результатов своей деятельности. Они повышают эффективность выполнения упражнений с постепенным переходом от менее сложного к более сложному, но посильному выполнению упражнения. Эффективность выполнения упражнений на тренажере во многом зависит от правильного распределения их во времени, которые выполнялись, не слишком часто (чтобы не утомлять) и не слишком редко (чтобы не разрушались образовавшиеся связи). В начале обучения на тренировке применялись намного чаще, а к концу использовались значительно реже [1–4].

Комплекс тренажеров ускоренно формирует ряд отдельных, уже достаточно обобщенных автоматизированных навыков. Каждая тренировка должна предусматривать более сложную цель, обязательно вынесенной за пределы обобщающих навыков. Многократное вынесение двигательного действия переходит в полную автоматизацию и делает его способом выполнения нового двигательного действия, соответствующего новой цели. Тренажеры

в тренировочном процессе вводятся в единую систему тренировки навыков обучения и воспитания. Вышеуказанные психологические требования должны учитываться в конструировании использования комплекса тренажеров [1; 3; 4].

Разработанный нами комплекс гребных тренажерных устройств наиболее точно соответствуют реальным условиям имитации спортивной техники гребли на каноэ. Комплекс тренажерных устройств по гребле соответствует по строго продуманной системе овладения все более усложняющимися этапами сопряженного обучения специфическому равновесию и освоению техники гребковых движений. Сконструированные нами комплекс тренажеров в современном обучении практически наилучшим образом оправдали себя и теоретически обосновали операционно-комплексный метод, проявляющий в себе положительные стороны операционного и предметного метода. Созданные нами гребные тренажерные устройства позволяют активно принимать участие сенсорным коррекциям, требуя от занимающихся одновременно реагировать на удержание равновесия и освоения техники гребковых движений. Сконструированные нами тренажеры для гребли на байдарках и каноэ позволяют многократно раз активно тренировать сенсорный навык в освоении гребковых движений и в формировании специфического (водного) равновесия, так внешне схожие с реальными условиями водной среды [1; 3–5].

Наши тренажерные устройства позволяют сформулировать основное психологическое требование: навыки, формируемые на тренажере, должны не внешне, а по своей психологической структуре соответствовать спортивным движениям.

Осуществляя выполнения упражнений на тренажерах весьма часто и не всегда верно употребляется термин «имитация». Это слово обозначает подражание. Тренажер имитирует реальные двигательные действия и он может и должен имитировать отклонения от нормального режима выполнения действия. Имитация с помощью тренажеров говорится правильно, но лучше говорить, что хороший, сконструированный с учетом психологических требований тренажер имитирует реальную двигательную деятельность. Деятельность на тренажере должна не имитироваться, а моделироваться. Она должна не подражать, а психологически соответствовать реальной двигательной деятельности естественных условий.

Тренажер может упражнять целостный, сложный двигательный акт и он хорошо автоматизирует частный, но необходимый, нужный навык и он полезен и поможет дальнейшему развитию более сложных навыков. Тренажеры позволяют осуществлять схематизацию целостного двигательного акта, а также многократно отрабатывать отдельные движения, т. е. упрощать условия тренировки, которые иногда даже полезны. Тренажеры психологически и эмоционально всегда настраивают от проявления ошибок и переучиваний. Под навыком понимают действие, формирующееся в процессе упражнения на тренажере позволяют сформулировать общее психологическое правило, которое по своей психологической структуре одинаковые с действиями совершаемыми в реальной деятельности, соответствуют внешним естественным условиям среды. В психологическую структуру двигательного действия на тренажере входит его цель, особенности восприятия, внимания, мышления, особенности движений, которыми реализуется данное двигательное действие. Тренажеры позволяют сложный двигательный акт расчленивать на отдельные технические элементы или группы для раздельной тренировки. Тренажеры имеют возможность дробить целостный двигательный акт, раскладывая на отдельные простые элементы для исправления некоторых неправильно выполняемых движений. Разработанные нами гребковые тренажеры развивают у тренирующихся не шаблонные, а гибкие, пластичные двигательные навыки, полно моделирующие, максимально соответствующие условиям гребле в лодке на воде [1; 5].

В спортивной деятельности все большее и большее значение в обучении играют учебные фильмы, показ техники лучших гребцов России, Европы и мира, являющиеся отличными наглядными пособиями. Но сегодня в тренировочном процессе они получили малое распространение [3; 4]. Наглядные пособия, при повторных демонстрациях фильма способствуют правильному выполнению упражнения на тренажерах, формируют соответствующие сенсорные и умственные навыки. Тренировка на тренажерах активно развивает сенсомоторные навыки, которые технически освоить нелегко, но на тренажерах намного быстрее. Крайне

важно иметь на тренажерах устройство для регистрации двигательных действий, совершаемых тренирующимися. Обратная связь глубже позволяет анализировать занимающимся результат своей деятельности и тем лучше формируются у него двигательные навыки. При этом не приходится доказывать, сколь важна контрольная регистрация особенно на начальном этапе обучения.

Значение тренажеров на современном этапе обучения существенно велико и вытекает из определения тренажеров, которые являются устройством и пособием, предназначенных для ускоренного формирования двигательных навыков.

Продуманно нами сконструированные и применяемые гребные тренажеры являются методом и способом оценки осваиваемого упражнения. Важно то, что тренажеры в обучении и воспитании рассматриваются как метод формирования качества личности воспитанника, внимательности, аккуратности, старательности, сознательного отношения к тренировкам, самокритичности и активному стремлению к самосовершенствованию. Тренажеры активно моделируют реальную гребковую деятельность в искусственных условиях среды позволяющие изучать ее намного глубже и точнее, чем в естественных условиях [1–5].

Библиографические ссылки

1. Зеленин Л. А. Научно-прикладные результаты повышения подготовленности каноистов-новичков // Ученые записки ун-та имени П. Ф. Лесгафта. 2012. № 3 (85). С. 94–103.
2. Медведков В. Д. Антропомаксимологический индивидуальный подход в подготовке ведущих борцов – основа России на всемирной универсиаде 2013 // Инновационные подходы и современные технологии в профессиональной области в вузовской физической культуре и по подготовке студентов к соревнованиям в России и международных соревнованиях : материалы Всерос. науч.-практ. конф. Казань, 2011. С. 239.
3. Платонов К. К. Человек в полете. 2-е изд. М. : Воениздат, 1957.
4. Платонов К. К. Психология летного труда. М. : Воениздат, 1960.
5. Ратов И. П. Концепция перспектив развития физкультурно-спортивных тренажеров // Теория и практика физической культуры. 1990. № 8. С. 10–13.

© Зеленин Л. А., 2012

А. Р. Шакиров, Е. Н. Морозова, А. Л. Гринько
Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева Россия, Красноярск

ИЗУЧЕНИЕ И ВЛИЯНИЕ ЭКСТРАВЕРТИРОВАННОСТИ, ИНТРАВЕРТИРОВАННОСТИ И НЕЙРОТИЗМА НА СПОРТИВНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПЛОВЦОВ

Представлены психологические характеристики особенностей типов спортсменов пловцов, даны рекомендации к работе с ними.

Ключевые слова: спортсмены, тренировки, соревнования, интроверт, экстраверт, нейротизм.

Psychological characteristics of the features presented types of athletes swimmers recommendations for dealing with them.

Keywords: athletes, training, competition, introvert, extrovert, neuroticism.

Одной из задач психопедагогике спорта является разработка эффективных методов управления спортсменом в процессе учебно-тренировочных занятий и подготовки к соревнованиям. Однако для этого необходимо знание личностных особенностей спортсмена и влияние этих свойств на его спортивную деятельность. Важными свойствами личности, судя по данным общей, социальной, и спортивной психологии, являются экстравертированность, интровертированность и нейротизм. В связи со сказанным нами изучались особенности пловцов высокой спортивной квалификации по критерию эктра и интроверсии и нейротизма с помощью опросника Г. Айзенка. Применялся также метод наблюдения за состоянием и поведением студентов-спортсменов во время тренировок и соревнований и в течение 2009–2011 г.

Всего в эксперименте приняло участие 16 спортсменов, их них 8 МС, 8 КМС. Эксперимент проводился на базе СибГАУ. В результате анализа литературных и выявленных нами данных выяснилось, что для спринтеров и стайеров классификация типов по тесту Г. Айзенка в порядке снижения такова:

Спринтеры	Стайеры
Экстраверт-стабильный	Интраверт-стабильный
Экстраверт-нормостеник	Интраверт-нормостеник
Амбоверт-нормостеник	Амбоверт-стабильный
Амбоверт-стабильный	Амбоверт-нормостеник
Интраверт-нормостеник	Амбоверт-нейротик
Интраверт-стабильный	Интраверт-нейротик
Амбоверт-нейротик	Экстраверт-стабильный
Интраверт-нейротик	Экстраверт-нормостеник
Экстраверт-нейротик	Экстраверт-нейротик

Дадим краткую терминологическую характеристику изучаемых качеств личности.

Экстраверсия – направленности личности на внешнюю социальную среду и общение, склонность к непосредственным реакциям на окружающих. Экстраверты – люди со слабым активирующим влиянием ретикулярной субстанции и сильным тормозным влиянием коры головного мозга. Поэтому необходимая активизация у таких субъектов достигается в результате стимуляции из внешней среды. Экстраверт внешне активный, шумливо – беззаботный, подвижный и общительный тип человека, постоянно требующий психологической «пищи» из внешней среды.

Интроверты – люди с преобладающим активирующим влиянием ретикулярной субстанции, и поэтому стимуляции извне им не требуется. Они склонны к самоанализу и уединению, легко замыкаются и уходят в себя, они расчетливы и вдумчивы.

Амбоверты – спортсмены, средние по качеству «экстраверсия – интроверсия».

Нейротизм – люди, обладающие этим качеством, чрезвычайно нервные, неустойчивые и плохо адаптированные. У таких спортсменов – отсутствие устойчивого внутренне целесообразного плана действия, частые смены состояния удовольствия и неудовольствия.

В исследовании, проведенном на 16 спортсменах – пловцах высокой квалификации, мы выяснили следующие личностные особенности психотипов.

Экстраверты больше приспособлены к спринтерским дистанциям; для них более всего подходит проплывание коротких отрезков с около предельной и предельной скоростью, с относительно большим интервалам отдыха; тренировки лучше проводить в группах со спортсменами, равными по возможностям. Спортсмены с данным психологическим типом

относятся положительно к незнакомому месту проведения соревнований. Перед стартом им необходимо быть в кругу друзей, тренеров, настроенных к ним доброжелательно. Они подвержены большому влиянию референтной группы. Поддержка зрителей, товарищей по команде, помощь трибун может быть самым важным мобилизующим фактором в достижении высокого результата.

Экстраверты с высоким нейротизмом нуждаются в одобрении, заслуженной и своевременной похвале. В дни тяжелых тренировок и соревнований им необходимо добродушное отношение и большое внимание. Также им необходима правильная постановка цели, в ином случае она может спровоцировать эмоциональную возбудимость. Спортсмену данного психологического типа нежелательно смотреть соревнования, так как они могут «перегореть» до момента старта. Сама атмосфера соревнований может оказать на них дополнительное возбуждающее воздействие. Им можно дать установку акцентировать внимание на узловых для него моментах (старт, поворот, финиш, техника гребка). Номер заплыва целесообразно сообщать таким спортсменам непосредственно перед стартом, а запланированный результат лучше не сообщать. Предварительный результат спортсмена должен соответствовать его возможностям.

Экстраверты и интроверты с повышенным нейротизмом нуждаются во время тренировок и соревнований в аутогенной тренировке, в отвлекающих средствах, особенно в дни соревнований.

Интровертам больше подходит концентрированный метод тренировки, т. е. проплывание разных по длине отрезков и дистанций с заданной скоростью при относительно коротких интервалах отдыха. Эти спортсмены более склонны к стайерским дистанциям, они любят выступать там, где проводят тренировки.

Интровертов с низким нейротизмом перед началом особо трудных тренировок и ответственных соревнований желательно «разозлить», это способствует мобилизации их психологических возможностей. Во время прохождения дистанции они, как правило, пользуются приемами самомобилизации и самоорганизации (сосредоточение на технике движений, самоободрение, приказ).

Спортсменам, характеризующимся высокими нейротизмом, необходима продолжительная постоянная психологическая подготовка к соревнованиям. В день соревнований необходимо вносить коррективы в управление их состоянием и поведением, в разминку перед стартом, которая должна носить сугубо индивидуальный характер. Таких спортсменов необходимо отвлекать от предстоящих соревнований, за день и накануне старта желательно не оставлять их одних, необходимо заинтересовать их увлекательной беседой, дискуссией или другим значимым для них делом.

Интроверт-стабильный, интроверт-нормастенник, амбоверт-стабильный и амбоверт-нормастенник. Для данных типов характерна большая эмоциональная стабильность в тренировочном и соревновательном процессах. Они умеют хорошо подготовиться, настроиться, четко определяют задачи и свои возможности перед соревнованиями. Они эмоционально более стабильны на соревнованиях разного уровня и, как правило, до конца заплыва могут терпеть и бороться за высокий результат и место.

Для достижения высокого уровня спортивного мастерства изложенная выше информация может обеспечить необходимый уровень знаний о личностных особенностях спортсмена. Она позволяет оптимизировать учебно-тренировочную и соревновательную деятельность в тандеме тренер-спортсмен, путем повышения психопедагогической компетенции тренера.

© Шакиров А. Р., Морозова Е. Н.,
Гринько А. Л., 2012

Н. В. Ивашко

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

И. В. Адаменко

Красноярский строительный техникум, Россия, Красноярск

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Рассмотрено современное состояние физической культуры в учебных заведениях, ставящее одной из основных задач не только преимущественное развитие и совершенствование физических качеств, двигательных навыков и психофизиологических функций организма, но и специализированную физическую культуру.

Ключевые слова: физическая культура, специалист, профессия, процесс обучения, тренировка, двигательный навык.

Now in educational institutions before physical training it is put forward as one of the primary goals not only primary development and perfection of physical qualities, impellent skills and psychophysiological functions of an organism, but also specialized physical training.

Keywords: physical training, the expert, a trade, training process, training, impellent skill.

Современные социально-экономические условия требуют особого внимания к созданию предпосылок конкурентоспособности специалиста. И здесь не последнюю роль играет соответствие физического статуса и профессиональной физической культуры специалиста требованиям его профессии. Лишь в этом случае он сможет не только выполнять на должном уровне свои профессиональные обязанности, но и осуществлять свою профессиональную деятельность в достаточно комфортных социально-психологических и личностно-психологических условиях.

Такая ситуация предъявляет специфические требования к процессу физического воспитания в современной высшей профессиональной школе. Иными словами, сам уровень современной трудовой деятельности предполагает постоянное совершенствование системы образования и профессиональной подготовки.

Важную роль в процессе подготовки молодежи к труду играет постановка системы физического воспитания, представляющая собой эффективное средство повышения качества общей и специальной подготовки трудовых резервов к производительно-трудовой деятельности, оптимальной адаптации к производственно-трудовым условиям. Поэтому в настоящее время в учебных заведениях перед физической культурой выдвигается в качестве одной из основных задач не только преимущественное развитие и совершенствование физических качеств, двигательных навыков и психофизиологических функций организма, к которым в процессе конкретной трудовой деятельности предъявляются повышенные требования, но и специализированная физическая культура.

В связи с этим разработку направленных специальных средств и методов следует отнести к одной из актуальных проблем теории и методики физического воспитания.

Понятно, что разные виды труда предъявляют разные требования к «человеческому фактору». В этой связи развитие способностей в процессе подготовки к конкретной профессиональной деятельности должно иметь целевой установкой соответствующий сегодняшним требованиям уровень физической культуры входящего в трудовую жизнь молодого поколения, как в отношении требований к соответствующим физическим кондициям – физическому статусу индивида, так и в отношении его психологической мотивационно-установочной и информационной готовности собственными усилиями обеспечить оптимальный уровень своего физического состояния.

Важную роль в процессе подготовки будущего специалиста к производственной деятельности играет обеспечение профессиональной направленности системы физического воспитания, призванной обеспечить овладение будущим специалистом средствами развития и совершенствования определенных физических качеств, двигательных навыков и умений, а также способностей адаптироваться к сложным условиям трудовой деятельности.

Вплоть до последнего времени это направление системы физического воспитания широко использовалось в системе профессионального образования в форме реализации идей профессионально-прикладной физической подготовки, под каковой понимался специализированный педагогический процесс, направленный на развитие ведущих физических качеств, двигательных навыков и функций организма, способствующих более успешному овладению профессией и дальнейшему совершенствованию в ней.

Наиболее полно разные аспекты указанной проблематики разрабатывались как идеологическая основа построения физического воспитания учащихся в системы профессионального образования, связанного, прежде всего, с освоением профессий, связанных с физическим трудом.

Возникновение же и первый опыт реализации идей физического воспитания, которое бы способствовало освоению производственных профессий, относится к концу XIX в., а конкретно было введено в практику профессиональной школы в 1891 г. «Вводя физическое образование, – писал П. Ф. Лесгафт, – мы имеем в виду достичь искусства в ремесле».

В 1922 г. И. Соколов предпринял одну из первых попыток разработки организационно-методических вопросов, как он выражался, «трудовой гимнастики», которая по его мнению представляет один из способов обучения рациональным трудовым приемам.

Еще более четко идеи профессионально-прикладного физического воспитания в системе образования выразил В. В. Гориневский, который писал: «Среди рабочих немало распространено мнение, будто бы профессиональная физическая работа вполне может заменить рабочему физическую культуру... Это – глубокое заблуждение... физическая культура рабочего должна применяться к его профессии: башмачнику нужны одни упражнения, кузнецу – другие, почтальону – третьи, слесарю – четвертые и т. д. Поступать иначе – значит действовать по шаблону, не разбираться в требованиях организма и не считаться с профессиональными различиями в работе».

И все же в наиболее полной мере идеи профессионально-прикладной подготовки были обоснованы и развиты профессором В. В. Белиновичем, который не только сформулировал задачи профессионально-прикладной физической подготовки, направленные на содействие всестороннему физическому развитию и достижению высокого уровня общей физической подготовленности учащихся, но и на развитие физических качеств, особенно важных для конкретной профессиональной деятельности. Особое внимание им было уделено формированию и совершенствованию двигательных навыков, помогающих успешно овладевать профессиональной деятельностью, воспитанию специфических волевых качеств. В содержание прикладной физической подготовки по его мнению должны входить подобранные и организованные в полном соответствии с поставленными задачами обычные физические упражнения и виды спорта, а изобретать какие-либо специальные «производственные» упражнения нецелесообразно. При этом он подчеркивал, что профессионально-прикладная физическая подготовка должна быть органической частью общей программы физического воспитания и осуществляться в единстве с общими задачами физического воспитания и, что ошибочно противопоставлять общую физическую подготовку прикладной, делить процесс обучения и тренировки на этапы общей физической и прикладной подготовки, как бы надстраивая их один над другим.

В целом профилирование физического воспитания учащихся в соответствии с особенностями будущих профессий предполагает формирование и совершенствование профессионально важных двигательных навыков, психофизиологических функций, физических и морально-волевых качеств. Опыт свидетельствует, что основой влияния занятий физическими упражнениями на успешность профессиональной деятельности является перенос навыков и умений, сформированных в одной области человеческой деятельности, на результативность овладения навыками и умениями в новых сферах. При этом перенос может осуществляться

как в близких по структуре действиях, например, между различными физическими упражнениями, так и в достаточно далеких. Различаются переносы при обучении, т. е. влияющие на овладение новой деятельностью, и при функционировании, т. е. влияющие на эффективность деятельности, ранее освоенной.

В случае облегчения или улучшения деятельности под влиянием изменений в другой сфере говорят о положительном переносе, а в случае затруднений или ухудшения – об отрицательном. Мерой переноса обычно служит величина изменений количественных и качественных показателей. При определении направленности изменений следует сопоставить изменения в уровне физической подготовленности, в развитии двигательных навыков с показателями количества допускаемых ошибок, скорости профессиональных действий и других параметров работы специалистов при выполнении стандартных производственных заданий.

Физиологический механизм переноса двигательных навыков во многом объясняется положениями, разработанными школами И. М. Сеченова и И. П. Павлова. Согласно их концепции профессиональные навыки строятся как комплексная система временных условно-рефлекторных связей, и осуществляется на базе ранее приобретенной организмом координации.

Динамический стереотип при становлении двигательного навыка складывается из отдельных элементов. При этом термином «динамический» подчеркивает функциональный характер этого стереотипа, что предполагает его формирование и укрепление после соответствующих упражнений и угасание при длительных перерывах в тренировке. Следует особо подчеркнуть, что явление переноса в системе профессионально-прикладной физической подготовки может наблюдаться не только при формировании двигательных навыков, но и развитии физических качеств, но наблюдать такой перенос физических качеств или двигательных навыков в чистом виде практически невозможно: они присутствуют в единстве при выполнении любого упражнения, и результат тренировки зависит от развития как навыка, так и физического качества. Поэтому при объяснении явлений переноса физической подготовленности на профессиональную деятельность нельзя ограничиваться только анализом структуры двигательных навыков. Во многих случаях явление переноса связано с общностью морфологических, биохимических и функциональных изменений в организме под влиянием упражнений в развитии физических качеств.

Достаточно глубоко эта проблематика проработана В. А. Кабачковым и С. А. Полмевским, которые проводили свои исследования по следующей логике: изучение условий и особенностей труда для представителей определенной группы профессий и определение на этой основе профессионально важных качеств – подбор экспериментальным путем средств профессионально-прикладной физической подготовки, каковыми являются определенные виды спорта, отдельные упражнения и их комплексы, способствующие развитию ведущих физических качеств и функций организма, проверка эффективности предлагаемых средств в условиях учебно-производственной деятельности.

Собственно проблематика профессионально-прикладной физической подготовки была представлена впервые в программах физического воспитания в вузах лишь в начале 1970-х гг. в виде практических рекомендаций. В это же время в несколько обновленных программах по физическому воспитанию для специальных учебных заведений было указано на необходимость детализировать профессионально-прикладную физическую подготовку для отдельных отраслей производства и определить некоторые основные аспекты ее содержания. Физическое воспитание в этих программах глубже и шире увязывалось с производственной сферой и как одной из эффективных средств подготовки к производительному труду.

Наиболее конкретное развитие идеи профессионально-прикладной физической подготовки в процессе физического воспитания получило в программе для учебных заведений профессионально-технического образования 1976 г. Одной из важных сторон этой программы явился специально выделенный раздел профессионально-прикладной физической подготовки с научно-разработанными рекомендациями по различным группам профессий. В разделе были изложены задачи профессионально-прикладной физической подготовки, сформулированные исходя из специфических требований современного промышленного производства.

Практические рекомендации этой программы охватывали около 500 объединенных в группы профессий, что в значительной степени облегчило труд руководителей физического воспитания, связанный с подбором средств профессионально-прикладной подготовки для отдельных специальностей. Они предусматривали контрольные нормативы в виде одного-двух упражнений, с помощью которых можно оценить воздействие средств профессионально-прикладной физической подготовки.

© Ивашко Н. В., Адаменко И. В., 2012

Н. В. Ивашко

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

В. В. Поляков

Красноярский строительный техникум, Россия, Красноярск

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Рассмотрены подвижные игры, имеющие большое оздоровительное значение.

Ключевые слова: подвижные игры, спортивная деятельность, состязание, сюжет, правила, ловкость, быстрота, сила.

Outdoor games have the big improving value.

Keywords: outdoor games, sports activity, competition, a plot, rules, dexterity, speed, force.

По данным исследователей, подвижные игры являются носителями национальной культуры и быта народов России. Подвижные игры народов России, несмотря на большое разнообразие, связанное с этническими, и другими особенностями, так или иначе, отражают такие общие черты, присущие этой форме состязаний, как взаимоотношение играющих с окружающей средой и познание реальной действительности. Игры характеризуются внезапно возникающей обстановкой и меняющимися условиями, потребностью широкого выбора действий, требуют проявления творческих способностей, активности и инициативы. Народные подвижные игры связаны с проявлением эмоций, самостоятельности и относительной свободы действий, сочетающихся с выполнением добровольно принятых или установленных особенностей при подчинении личных интересов общими. Все это является основной причиной той популярности, которой пользуются игры не только в нашей стране, но и у народов всего мира.

Игра – относительно самостоятельная деятельность детей и взрослых. Она удовлетворяет потребность людей в отдыхе, развлечении, познании, в развитии духовных и физических сил.

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 руководителем 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 детьми. 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. Подобные игры используются также учителями, ведущими внеклассную и внешкольную работу по физической культуре и спорту с детьми и подростками для организации их досуга.

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 спорте.

Такую несколько общую характеристику вспомогательного значения подвижных игр в занятиях спортом необходимо дополнить замечаниями. Они касаются своеобразия задач, особенностей подбора и проведения подвижных игр применительно к специфике занятий гимнастикой, легкой атлетикой, лыжной подготовкой и спортивными играми.

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.

Подвижные игры в вузах в основном используются для повышения общей физической подготовленности, а также для специальной спортивной подготовки подростков.

Следует помнить, что в студенческом возрасте (17–21 год) продолжается рост и развитие организма. Процессы окостенения скелета, нарастания мышечной силы и развития внутренних органов еще не заканчиваются. В деятельности нервной и сердечно-сосудистой систем существует некоторая неуравновешенность, повышенная возбудимость. Выносливость организма юношей и девушек студенческого возраста меньше, нежели у взрослых.

Вес тела у юношей прибавляется, главным образом, благодаря увеличению мышечной массы; у них не отмечается отставания в развитии мышечной силы по отношению к весу. Мышечная система девушек развивается медленнее, чем у юношей (в частности, слаба мускулатура плечевого пояса). Вес тела девушек увеличивается за счет длины туловища, развития тазового пояса и жировых отложений.

Сравнительная оценка соотношения длины туловища и ног девушек студенческого возраста, показывает, что у них при относительно большей длине туловища ноги короче, чем у юношей; поэтому длина шага у них меньше. А данные сопоставления веса тела и жизненной емкости легких обнаруживают, что эти показатели у девушек более низкие.

У подростков студенческого возраста значительно возрастает способность к абстрактному мышлению и анализу своих действий и действий окружающих. У многих юношей и девушек окончательно формируется интерес к занятиям по преимуществу тем или иным видом спорта, поэтому их привлекают подвижные игры, позволяющие совершенствоваться в выбранном виде спорта.

Вполне доступными и интересными для них становятся усложненные по взаимоотношениям участников подвижные игры, построенные на выполнении приемов и действий, значительных по трудности.

Систематически организуемые подвижные игры при правильном проведении оказывают положительное влияние на динамику физического развития и совершенствование двигательных способностей занимающихся.

Принимая во внимание, что в этом возрасте развитие костно-мышечного аппарата еще не закончилось, в играх нельзя допускать длительных односторонних силовых напряжений. Также противопоказаны повышенные нагрузки в играх с бегом и прыжками, перенапряжения, перетренировки, которые могут повредить нервную и сердечно-сосудистую системы юношей и девушек. Однако в целях повышения общего физического развития и совершенствования двигательных навыков вполне возможно проводить игры с многократно повторяющимися активными действиями участников в течение довольно длительного времени. При этом необходимо учитывать, что физические возможности девушек в игровых действиях, требующих проявления силы, скорости, координации движений и выносливости, меньше, чем у юношей.

Подвижные игры типа поединков (с борьбой двух, трех или нескольких играющих за место, время, результат), в которых каждый участник может непосредственно влиять на действия другого, лучше проводить таким образом, чтобы состязались «соперники» одного пола. Однако в таких играх-упражнениях, где необходимо проявить силу, скорость или координацию движений при условиях попеременного выполнения заданий без непосредственного сближения с «противником», могут принимать участие команды игроков и в смешанном по полу составе. При этом с целью уравнивания шансов на победу до проведения игры желательно установить меньшие по трудности и сложности требования для девушек.

Преподавателю необходимо обращать внимание не только на численный состав команд, который должен быть примерно одинаков, но и на то, чтобы количество юношей и девушек в каждой команде было примерно равным. Таким образом обычно достигается некоторое равенство команд по силам. Но, иногда, в зависимости от характера подвижной игры и тренированности играющих, равные по силе команды могут быть составлены и при неодинаковом соотношении юношей или девушек в каждой.

В играх для девушек должны быть исключены прыжки, связанные с сильным сотрясением тела, резкие, рывковые движения рук, действия с высокой силовой нагрузкой, особенно

на плечевой пояс. Девушкам надо воздерживаться от участия в подвижных играх (тем более от соревнований по играм) в дни менструального цикла.

Преподаватель должен воспитать у студентов такое отношение к занятиям подвижными играми, чтобы они воспринимались ими как серьезное дело. Следует объяснить, что та или другая игра включается в занятие целенаправленно и имеет учебно-тренировочное значение. Сознательно выполняя игровые задания, студенты будут заниматься подвижными играми с повышенным интересом и лучшей дисциплиной.

В случае неудачного выполнения того или другого технического приема, тактического действия надо побуждать занимающихся к повторным попыткам, приучая их таким образом в упорной, настойчивой тренировке добиваться положительных результатов.

Юноши и девушки студенческого возраста иногда смущаются активно проявлять себя в играх, индивидуально выполнять, когда подойдет их очередь, те или другие задания. Особенно часто это происходит при занятиях в группах, смешанных по полу. Одни из боязни показаться неуклюжими или нерасторопными иногда специально играют «не во всю силу» или в ответственные моменты игры намеренно допускают «неловкие» движения, чтобы вызвать смех и тем самым отвлечь внимание товарищей от должной оценки своих действий в игре; другие же просто избегают «опасных» положений в играх или играют неактивно. Преподаватель должен проходить к таким занимающимся достаточно тактично и не ставить их в неудобное положение перед товарищами, а предлагать им посильные и доступные роли и задания. Отстающих же игроков необходимо побуждать к совершенствованию своих игровых действий, к активному поведению во время игры. В этом отношении на одного хорошо подействует ободряющее слово, сказанное преподавателем, для другого полезен поединок с лучшим игроком, намеренно организованный преподавателем, третий отреагирует на замечание, сделанное строгим тоном, и т. д.

Учитывая особые склонности отдельных занимающихся к тем или иным видам спорта, полезно давать им рекомендации по самостоятельному использованию подвижных игр, занятия которыми могут содействовать закреплению и совершенствованию умений и навыков в выбранном виде спорта.

© Ивашко Н. В., Поляков В. В., 2012

Н. В. Ивашко, В. А. Чернышова

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

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Рассмотрена система физической культуры в нашей стране, которая направлена организацию физического воспитания населения с учетом интересов каждого человека, требований производства, образования и культуры народов Российской Федерации.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, здоровый образ жизни, спорт, органы управления.

The physical training system in our country is directed on organizing physical training of the population taking into account interests of each person, requirements of manufacture, formation and culture of the people of the Russian Federation.

Keywords: physical training, the physical training, a healthy way of life, sports, controls.

Высокая социально-экономическая значимость физической культуры и спорта потребовала создать для этой сферы жизнедеятельности законодательные основы. Президентом Российской Федерации 27 апреля 1993 г. были подписаны «Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте». Этот документ направлен на то, чтобы обеспечить всестороннее развитие человека, утвердить здоровый образ жизни, сформировать потребность в физическом и нравственном совершенствовании, создать условия для занятий любыми видами физической культуры и спорта, организации профессионально-прикладной подготовки, профилактики заболеваний, вредных привычек и правонарушений. Гарантируются права граждан заниматься физической культурой и спортом (в том числе спортом как профессией), объединяться в организации физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности, физкультурно-спортивные общества, федерации по видам спорта, ассоциации, клубы и иные объединения. Государство признает и поддерживает Олимпийское движение в России, его деятельность координируется Олимпийским комитетом, который является неправительственной независимой организацией и официально представляет Россию во всех мероприятиях, проводимых Международным Олимпийским комитетом.

Система физической культуры направлена на то, чтобы организовать физическое воспитание населения с учетом интересов каждого человека, требований производства, образования и культуры народов Российской Федерации. Система существует в государственных и общественных формах деятельности. Физическое воспитание в образовательных учебных заведениях и дошкольных учреждениях происходит на основе государственных образовательных программ (не менее пяти часов в неделю), также используется внеучебная физкультурно-оздоровительная и спортивная работа. С обучающимися, имеющими отклонения в развитии, занятия проводятся в рамках индивидуальной программы реабилитации.

В физическом воспитании населения принимают участие учреждения дополнительного образования: спортивные школы, секции, клубы и другие внешкольные и внеучебные физкультурно-оздоровительные и спортивные организации.

Администрации учреждений, организаций, предприятий и объединений обязаны создавать работникам условия для реализации их права на занятия физической культурой, включая реабилитационные, профессионально-прикладные занятия в режиме рабочего дня, послетрудовое восстановление, профилактические занятия, спортивно-массовую работу, спортивно-оздоровительный туризм. Муниципальные органы создают условия для занятий физической культурой по месту жительства и в местах массового отдыха. Администрация санаторно-курортных учреждений, домов отдыха и туристских баз обязана создавать условия для использования в процессе отдыха и лечения различных компонентов физической культуры в целях укрепления здоровья отдыхающих, профилактики и лечения заболеваний. Физическая подготовка военнослужащих и личного состава правоохранительных органов должна обеспечить выполнение ими воинского долга и основных служебных обязанностей. Командованием создаются необходимые для этого условия. Развитие физической культуры и спорта среди инвалидов направлено на повышение их двигательной активности. Это неперемное условие их всесторонней реабилитации и социальной адаптации. В связи с этим снимаются образовательные учреждения, учреждения здравоохранения, социального обеспечения и организации физической культуры и спорта.

Органы управления здравоохранением (государственные, на предприятиях, в учреждениях) используют физическую культуру как средство профилактики и лечения заболеваний; осуществляют врачебный контроль за лицами, занимающимися физической культурой и спортом, в том числе спортивно-оздоровительным туризмом; организуют и проводят подготовку и повышение квалификации специалистов здравоохранения, создают центры и пункты оздоровления и реабилитации средствами физической культуры (диагностико-консультационные пункты и кабинеты, врачебно-физкультурные диспансеры).

Работники физической культуры и спорта обязаны соблюдать нормы и правила безопасности при проведении занятий, не наносить вред здоровью и ущерб чести и достоинству участников и зрителей, не проявлять жестокости и насилия.

Чтобы подготовить спортсменов высокого класса, создаются специализированные организации (государственные, муниципальные, негосударственные, в том числе частные и общественные). Граждане имеют право заниматься профессиональным спортом в качестве спортсменов или судей. Нельзя использовать с целью достижения спортивных результатов приемы, способы и средства, запрещенные в спорте регламентирующими документами, утвержденными спортивными организациями и объединениями.

К профессиональной педагогической деятельности в области физической культуры и спорта допускаются лица, имеющие документ установленного образца о профессиональном образовании по специальности, выданный образовательным учреждением, или разрешение, выданное государственным органом управления физической культурой и спортом. К профессиональной деятельности в области лечебной физической культуры допускаются лица, имеющие профессиональное образование по специальности «Физическая культура и спорт» или медицинское образование.

© Ивашко Н. В., Чернышова В. А., 2012

К. С. Лавриченко

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

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСТРОЕНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ В ВУЗЕ

Рассмотрено мировое лидерство России по спортивным видам борьбы, которое ставит перед высшей школой задачу совершенствования подготовки специалистов по единоборствам.

Ключевые слова: физическая культура, единоборства, партерная борьба, подготовка специалистов в вузе, методическое построение учебного курса.

Russia's global leadership in sport kinds of wrestling constantly sets a task for the system of higher education to improve training of specialists in the field of single combats.

Keywords: physical culture, single combats, ground wrestling, training of specialists in IHE, methodological structure of the course of study.

В нашей стране проблема совершенствования подготовки спортсменов и спортивных педагогических кадров становится еще более значимой в связи с тем, что город Сочи стал столицей зимних Олимпийских игр 2014 г. Это событие теперь стимулирует развитие не только зимних, но и летних видов спорта. Поэтому проблема совершенствования подготовки специалистов в высшей школе приобретает особую значимость в процессе формирования социально-ценностных ориентиров.

Исходя из теории и практики, одним из главных направлений в подготовке спортсменов и тренерско-педагогических кадров по спортивной борьбе является совершенствование их профессиональной технико-тактической подготовки. Она выступает интегрирующим фактором по отношению к другим видам подготовки студентов в физкультурных высших учебных заведениях.

Существующая система профессиональной подготовки будущих специалистов по спортивной борьбе в физкультурных вузах характеризуется прямой зависимостью между уровнем

спортивной подготовки абитуриента и успешностью его личного спортивного опыта. Ограниченность данной системы обусловлена эмпирическим подходом и доминированием прикладных аспектов в разработке всего содержания образования и методики обучения. Эмпирический подход в подготовке специалиста по физической культуре и спорту приводит к недостаточности теоретических знаний и преобладанию практического опыта студента-спортсмена. В процессе обучения происходит преимущественно формирование интуитивного, а не теоретического понимания борьбы. К тому же, как правило, всего треть студентов учебной группы имеют спортивную квалификацию в спортивных видах борьбы, а значительная часть группы не имеет большой практики спортивной подготовки по борьбе.

Курс спортивной борьбы предусматривает изучение студентами теории и методики преподавания вольной борьбы, овладение техникой и тактикой борьбы, приобретение необходимых знаний, умений и навыков для самостоятельной педагогической работы в школе и пр. Существующие программы по борьбе содержат некоторый материал для партерной борьбы. Однако, эти вкрапления не отвечают в полной мере современным требованиям обучения партерной борьбе студентов физкультурных вузов, специализирующихся в единоборствах.

Учебные программы по спортивной борьбе рекомендуют различные схемы методического построения учебного курса.

В программе педагогических институтов по спортивной борьбе (1981 г.), за основу в которой взята греко-римская борьба, формы занятий со студентами имеют следующее содержание (рис. 1).

Это, во-первых, самостоятельная работа: изучение программного материала по рекомендуемой литературе; освоение технических действий; выполнение домашних заданий и участие в организации и проведении соревнований по спортивной борьбе; факультативный практикум.

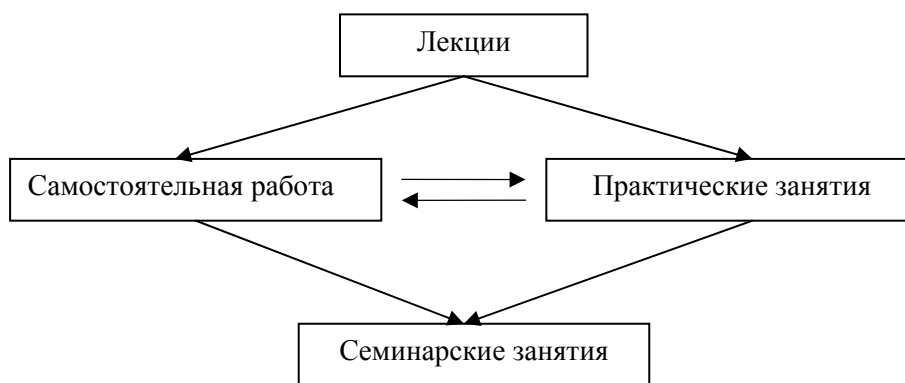


Рис. 1. Схема методического построения курса по спортивной борьбе по программе педагогических институтов, 1981 г.

Во-вторых, практические занятия: осваивание упражнений по общей и специальной физической подготовке; овладение техникой и тактикой спортивной борьбы; освоение судейских навыков; учебная практика.

За основу разработанной программы «Минимум» 1980 г. для педагогических факультетов ИФК взята греко-римская борьба, в 1987 г. – вольная борьба (рис. 2).

По результатам диссертационного исследования [1] предлагается следующая схема методического построения учебного процесса по изучению партерной борьбы (рис. 3), успешно апробированной в учебно-тренировочном процессе Института спортивных единоборств им И. Ярыгина КГПУ имени В. П. Астафьева. Нами разработана и внедрена программа обучения дисциплины «Борьба в партере» [2].

Высшее учебное заведение, реализующее основную образовательную программу специалиста по физической культуре и спорту, обеспечивает студентам возможность эффективного

прохождения практик, предусмотренных настоящим образовательным стандартом: педагогическую, профессионально-ориентированную и по специализации.



Рис. 2. Схема методического построения курса по спортивной борьбе по программе-минимум для педагогических факультетов ИФК

Судейская и педагогическая практики по дисциплине «Борьба в партере» вынесены за рамки почасового наполнения разработанной программы в целях более качественного изучения, закрепления и совершенствования элементов спортивной борьбы, технических действий и комбинаций. А так же для лучшего усвоения и закрепления опыта организации и проведения спортивных мероприятий по борьбе, навыков судейства борцовских поединков и формирования педагогического мастерства.



Рис. 3. Схема методического построения учебного курса программы по изучению партера в вольной борьбе

Организация и судейство соревнований по спортивной борьбе представлены в учебной программе спортивного вуза отдельной дисциплиной. Практические умения и навыки по судейству соревнований спортивной борьбы постепенно и систематично осваиваются всеми студентами ИСЕ имени И. Ярыгина КГПУ имени В. П. Астафьева в течение всего периода их обучения в университете. Студенты института подключаются к обслуживанию почти всех соревнований, проводимых в Академии борьбы имени Д. Г. Миндиашвили. Они участвуют в организации и проведении: первенств и чемпионатов города, края и ШВСМ по видам борьбы; международного молодежного турнира по вольной борьбе на призы В. Алексева; международного турнира серии Голд Гран-при «Иван Ярыгин» по вольной и женской борьбе и других. Такой опыт организационной и судейской практики в различных ее формах играет большую позитивную роль в последующей работе специалистов физической культуры и единоборств – выпускников педагогического университета.

Библиографические ссылки

1. Лавриченко К. С. Формирование спортивно-педагогического мастерства студентов в партерной борьбе в учебно-тренировочном процессе спортивного вуза : дис. ... канд. пед. наук / Краснояр. гос. пед. ун-т. Красноярск, 2008.
2. Лавриченко К. С. Партерная борьба с методикой преподавания : учеб. программа / Краснояр. гос. пед. ун-т. Красноярск, 2004.

© Лавриченко К. С., 2012

К. С. Лавриченко

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

Ф. Ю. Потанин

СДЮСШ по видам борьбы, Украина, Черкассы

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПАРТЕРНОЙ БОРЬБЕ, СОДЕРЖАНИЕ, ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ИЗУЧЕНИЯ

Показано, что различные виды борьбы включены в программу обучения студентов спортивных вузов. Рассмотрено одно из главных направлений в подготовке спортсменов и тренерско-педагогических кадров по спортивной борьбе – совершенствование их профессиональной технико-тактической подготовки.

Ключевые слова: спортивный вуз, единоборства, партерная борьба, подготовка специалистов, программа и методика обучения, содержание, последовательность изучения.

Experts consider it to be a positive point that various kinds of wrestling are included in educational program of sports HEIs. One of the main directions in training of sportsmen, as well as of coaching and instructional staff in the area of sport wrestling is improvement of their professional skills and tactics training.

Keywords: sports HEI, single combats, ground wrestling, training of specialists, program and method of training, content, sequence of study.

В целях развития и популяризации физической культуры и спорта в Российской Федерации 11 января 2006 г. принято постановление № 7 Правительства Российской Федерации о Федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 годы». Это в очередной раз подчеркивает все возрастающую значимость развития физической культуры и спорта.

Исходя из теории и практики, совершенствование профессиональной технико-тактической подготовки студентов выступает интегрирующим фактором по отношению к другим видам подготовки студентов в физкультурных высших учебных заведениях.

Вопрос о подробности учебных программ – наиболее дискуссионный и наименее исследован. Учитывая анализ ранее существующих учебных программ, рекомендации и исследования специалистов в области их разработки, материал исследования партерной составляющей разного уровня спортивных соревнований [2; 4; 5] и свой личный опыт тренерско-преподавательской работы в области спортивной борьбы, нами была разработана учебная программа «Борьба в партере» для студентов ИСЭ имени И. Ярыгина педагогического университета имени В. П. Астафьева [3; 6]. Схема последовательности изучения программного материала по этой методике обучения представлена на рисунке.

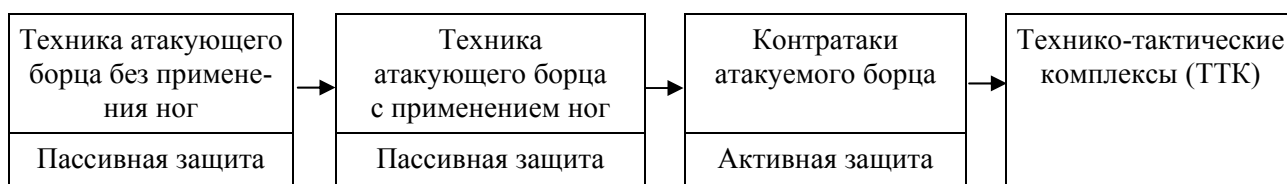


Схема последовательности изучения программного материала по разработанной методике обучения партерной борьбе

Здесь нами использовался блоковый принцип объединения учебного материала, исходя из задач, решаемых на отдельных этапах подготовки специалистов. Блоковый принцип обеспечивает преподавателям и тренерам возможность творчески подходить к планированию учебного материала различных блоков программы при решении конкретных задач подготовки спортсменов и учителей школ, способных обучать спортивной борьбе. Этот принцип объединения учебного материала используют ведущие специалисты спортивной борьбы.

Реализация программы на примере отдельных учебно-тренировочных занятий следующая.

На первых практических занятиях студенты изучали элементы технических действий (ТД) партерной борьбы через специализированные подвижные игры с элементами единоборств, позволяющие лучше и быстрее обучать атакующим захватам. Так, игра «Борьба за атакующий захват» является наиболее эффективной по сравнению с другими играми. Во время обучения элементам пассивной защиты используется игра «Блокирующие захваты». Вариации действий в таких играх позволяют обучающимся студентам правильно и быстро довести уровень умения вести борьбу и тактическое мышление до определенного позитивного уровня.

Для овладения профилирующими элементами борьбы и «базовыми» действиями применяется метод упражнений. В частности, метод целостного упражнения позволяет на начальном этапе обучения хорошо формировать двигательные умения и навыки.

Игровая направленность занятий, где используются специализированные подвижные игры и игры с элементами единоборств, создает условия для быстрого усвоения профилирующих элементов борьбы и «базовых» ТД. При этом игры вызывают живой интерес у студентов, повышают их активность, эмоциональность. Они заставляют самостоятельно, творчески подходить к решению двигательных задач, т. е. способствуют формированию педагогического мастерства будущих специалистов физической культуры, способных обучать спортивной борьбе [1].

По форме руководства учебным процессом и непосредственного общения тренера-преподавателя с занимающимися партерной борьбой студентами был выбран метод обеспечения наглядности и метод использования слова.

Обучающийся, овладев конкретным ТД определенной классификационной группы, выполнял ряд заданий. Например:

– провести ТД справа, слева и сзади от соперника, чтобы определить наиболее удобное положение атакующего;

– опробовать этот же прием с различными захватами, чтобы выбрать более эффективный из них;

– опробовать выполнение ТД, не меняя захвата, в разные стороны.

Центральным звеном такого методического приема является объяснение и показ «базового» технического действия. Дальнейшие задания приучают студентов к поиску различных вариантов выполнения данного приема.

Далее осваивалась пассивная защита атакуемого борца.

По завершению изучения очередной группы «базовых» ТД первого или второго дисциплинарного блока применялся игровой метод закрепления и совершенствования учебного материала на несопротивляющемся сопернике. Так в конце такого учебного занятия мы предлагали обучающимся студентам, например, следующий вариант игрового метода (табл. 1, 2).

Таблица 1

Результаты игрового тестирования по совершенствованию техники выполнения переворота скручиванием скрестным захватом голеней студентами команды «А», не специализирующихся в спортивной борьбе

№ пп участников команды «А»	Время, потраченное на выполнение технического действия, с					Суммарное время, с
	1В	2В	3В	4В	5В	
1А	14,7	16,0	14,5	12,8	12,6	70,6
2А	15,1	12,8	13,2	12,3	10,9	64,3
3А	15,8	13,9	12,8	10,9	10,5	63,9
4А	12,9	15,1	13,6	12,3	10,7	64,6
5А	17,0	15,6	16,1	14,5	12,3	75,5
Итого						338,9

Таблица 2

Результаты игрового тестирования команды «В»

№ пп участников команды «В»	Время, потраченное на выполнение технического действия, с					Суммарное время, с
	1А	2А	3А	4А	5А	
1В	13,5	14,1	13,9	13,3	12,9	67,7
2В	14,8	14,1	14,3	13,8	13,0	70,0
3В	12,7	13,0	12,6	11,9	11,5	61,7
4В	17,1	16,2	16,1	15,3	14,8	79,5
5В	13,1	12,8	12,6	11,0	10,3	59,8
Итого						338,7

Исходя из задачи учебно-тренировочного занятия, условия игрового тестирования упрощаются или упрощаются.

Таким образом, в конце учебно-тренировочного занятия студенты могли показать изучаемое «базовое» ТД в его различных модификациях.

Каждый участник первой команды «А» проводит по порядку и без промежутков отдыха ТД (например, определенный вариант переворота скручиванием скрестным захватом голенаей) на несопротивляющихся участниках второй команды «В», находящихся в исходном положении лежа. Численный состав обеих команд одинаков. Атакующий осуществляет соответствующий захват ног у первого участника команды «В» и проводит переворот. Подбегает ко второму участнику команды «В» – переворот и т. д. После завершения игрового теста на время первым участником команды «А», к его выполнению приступает второй. И так вся команда «А». Далее команды меняются местами.

Побеждает команда с наименьшим суммарным (итоговым) временем.

Цель этой методики преподавания заключается, во-первых, в расширении знаний и умений из технического арсенала партерной борьбы через вариативный подход к изучению каждого ТД. Во-вторых, она дает возможность подготовить творчески мыслящего специалиста, отвечающего современным требованиям практической работы.

После завершения изучения учебного материала первого и второго дисциплинарных блоков проводится промежуточный тест-контроль текущей работы на предмет усвоения учебного материала, после чего вносятся те или иные поправки в учебно-тренировочный процесс.

Далее студенты изучали учебный материал третьего дисциплинарного блока. В него входят защиты (пассивная и активная) и контратакующие действия атакуемого борца.

Четвертый блок экспериментальной программы включает ТТК, которые рекомендуются специалистами для начального обучения. Входят в этот программный блок и те комбинации, что часто применяются борцами в соревновательных поединках. Данная информация была получена при анализе соревновательных поединков сильнейших борцов России и мира на крупнейших турнирах ФИЛА.

Подготовленные (освоенные) контрприемы строятся на «базовых» приемах атаки, которые студент освоил в партере в процессе обучения. Реализация подготовленных контрприемов в партере осуществляется по отработанным программам, в ряде которых используются игровые методы разучивания и закрепления, метод моделирования различных сторон соревновательного поединка.

Ситуативные контрприемы – это импровизированные ТД атаки, основанные на мышечной чувствительности спортсмена, воспроизводятся интуитивно и поэтому непредсказуемы.

В четвертый дисциплинарный блок программы входят комбинации ТД. Комбинации ТД – сложное технико-тактическое действие, которое, как правило, начинается у спортсмена с «коронной» атаки. Атакуемый борец, почувствовав реальную угрозу оказаться в опасном положении, защищается в полную силу и тем самым создает ситуацию для проведения другой необходимой атаки. Отсюда делается важный вывод: основой комбинационной борьбы являются «коронные» атакующие действия.

В учебно-тренировочном процессе студентов изучение учебного материала четвертого блока не возможно без знаний, умений и навыков, приобретенных при освоении первых трех блоков программы.

Последовательное изучение программного материала от первого дисциплинарного блока к четвертому сопровождалось использованием игровых методов разучивания и закрепления элементов, ТД в партере и их совершенствования.

При изучении третьего и четвертого дисциплинарных блоков наряду с игровым методом использовался метод имитационного моделирования различных сторон соревновательного поединка.

Программа «Борьба в партере» успешно апробирована в учебно-тренировочном процессе Института спортивных единоборств имени И. Ярыгина педагогического университета, СДЮСШ Красноярска(вольная борьба) и Черкасс (греко-римская), что позволило нам сделать следующие выводы.

1. Удачно разработано содержание методики обучения борьбе в партере студентов спортивного вуза, ранее не специализировавшихся в различных видах борьбы.

2. Блочный принцип обеспечивает преподавателям и тренерам возможность творчески подходить к планированию учебного материала различных блоков программы при решении конкретных задач подготовки спортсменов и учителей школ, способных обучать спортивной борьбе.

3. Подтверждается действенность структурной схемы расположения основной части изучаемого материала и последовательность его прохождения, обосновывается методическое построение учебного курса по изучению партера в вольной борьбе;

4. Использование в игровом методе специализированных подвижных игр и игр с элементами единоборств вызывают живой интерес у студентов, повышают их активность, эмоциональность и способствуют формированию педагогического мастерства будущих специалистов физической культуры, способных обучать спортивной борьбе.

Библиографический ссылки

1. Балдаев К. В. Содержание и методика преподавания «базовой» техники вольной борьбы в ИФК : дис. ... канд. пед. наук. М., 1989.

2. Лавриченко К. С. Современные тенденции вольной борьбы в сибирском регионе // Научный ежегодник Краснояр. гос. пед. ун-та : сб. науч. тр. Красноярск, 2001. В 2 т. Т. 2. С. 83–84.

3. Лавриченко К. С. Партерная борьба с методикой преподавания : учеб. программа / Краснояр. гос. пед. ун-т. Красноярск, 2004.

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

5. Лавриченко К. С. Тенденции развития мужской вольной борьбы // Спортивные единоборства: практика и теория : регион. науч.-практ. конф. / Краснояр. гос. пед. ун-т. Красноярск, 2006. № 12. С. 41–46.

6. Лавриченко К. С. Формирование спортивно-педагогического мастерства студентов в партерной борьбе в учебно-тренировочном процессе спортивного вуза : дис. ... канд. пед. наук / Краснояр. гос. пед. ун-т. Красноярск, 2008.

© Лавриченко К. С., Потанин Ф. Ю., 2012

Т. Г. Арутюнян

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

Н. М. Кадочникова, З. М. Коханова

АКД МАО УДОД СДЮСШОР «Спутник», Россия, Красноярск

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РОЛЬ ИСТОРИЧЕСКОГО ОБРАЗА ЗАСЛУЖЕННОГО ГИМНАСТА В. И. ЧУКАРИНА В СОВРЕМЕННОМ ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ МОЛОДЕЖИ

Рассмотрена возможность использования образа легендарного гимнаста в современном воспитательном процессе молодежи.

Ключевые слова: нравственность, мораль, здоровье, спецкурс, гимнаст, физкультура, спорт.

The possibility of using the image of the legendary gymnast in the modern educational process of young people.

Keywords: ethics, morality, health, special course, gymnast, gymnastics, sports.

Нравственность и связанный с ней определенный «дух», образ мыслей и чувств, пользующийся всеобщим уважением, присущи спорту не как некий внешний атрибут, а как элементарные и необходимые предпосылки» (Э. Майнберг) [4].

Мораль (или нравственность) представляет собой особую форму общественного сознания, выполняющую функцию регулирования поведения людей во всех без исключения областях общественной жизни. Многие нравственные понятия имеют всеобщий, непреходящий характер и представляют собой так называемые общечеловеческие ценности [2; 5]. К таким относятся понятия патриотизма, совести, справедливости, долга, достоинства, гуманизма, нравственности и т. д. (всего насчитывается несколько сотен нравственных терминов). Только морально здоровое общественное сознание в состоянии сформировать представление о высоком нравственном идеале – человеке справедливым, любящим свою Родину, занимающим активную гражданскую позицию, противостоящему всякого рода низменным человеческим проявлениям [3; 5–7]. Считаем нижеизложенный пример наиболее ярким проявлением нравственности и гражданственности.

Этого заслуживает спортивная деятельность выдающегося «железного» гимнаста Виктора Ивановича Чукарина, об этом сказано в спецкурсе для общеобразовательных школ «Физическое упражнение как средство воспитания воли и сверхволи будущего защитника Отечества» [1]. Спецкурс размещен на сайте главного управления образованием Красноярска в формате PDF по адресу <http://krasobr.admkrsk.ru/kimc> в разделе методические сборники. И применяется в городской программе «Мониторинг физического здоровья и физической подготовленности школьников», более подробно о программе по ссылке <http://www.trk7.ru/news/2011/12/19/12006.html>. Кроме этого, данный пример используется в воспитательном процессе спортивной школы прыжков на батуте и АКД МАО УДОД «СДЮСШОР» «Спутник» в Красноярске.

Виктор Иванович родился 9 ноября 1921 г. в с. Красноармейское Волновахского района Сталинской (позже Донецкой) области. С раннего детства был увлечен гимнастикой и уже в 1940 г., будучи студентом Киевского техникума физической культуры, стал мастером спорта СССР по спортивной гимнастике. С окончанием техникума и началом Великой Отечественной войны добровольно ушел на фронт. В первые дни боев за Родину раненым и контуженным попадает в плен к фашистам... В концлагере Зандбостель он числился узником под номером «10491». Четыре года провел Виктор в этом аду, но и там, с его слов, украдкой занимался гимнастикой. Трудно даже себе представить, сколько пришлось испытать этому мужественному человеку... Когда Советская Армия подошла к концлагерю, всех узников срочно эвакуировали в другой город и три дня под усиленным конвоем держали в порту. Есть не давали, даже воды запрещалось просить. Все они были обречены. На четвертый день их всех (более 2000 человек) загнали на баржу, начиненную взрывчаткой. Баржа должна была выйти в открытое море и там взорваться. Фашисты уже приготовили себе алиби – заключение о случившемся: «Баржа торпедирована советской подводной лодкой». Но... неизвестные патриоты спасли узников... В 1945 г. Виктор Чукарин возвратился домой. Он так рассказывал об этом: «Я был такой худой и изможденный, что родная мать не узнала меня. Лишь когда она положила руку мне на голову и нащупала рубец, оставшийся у меня с детства после падения со скирды, признала своего сына». Все военнопленные, подлежали суду и длительному заключению как изменники Родины, это было прописано и в уставе советской армии образца 1989 г. Как правило, все они получали по 10–15 лет лишения свободы, отдельных из них, активно сотрудничавших с фашистами, расстреливали. Виктора Чукарина взял на поруки Украинский Республиканский Комитет по физической культуре и спорту (через согласование с Москвой), и в сентябре 1946 г. он стал студентом первого курса Львовского государственного института физической культуры. Там и познакомился с ним Виталий Федорович Прядченко как студент-однокурсник. Ближнее знакомство состоялось на балконе второго этажа учебного корпуса института. Сюда Виктор Иванович каждое утро, строго в 6.00 выходил на утреннюю гимнастику с гимнастическими стоялочками (самодельные переносные брусья) в руках. Это знакомство для В. Ф. Прядченко стало знаменательным. С тех пор и на всю оставшуюся жизнь он усвоил необходимость утренних занятий физическими упраж-

нениями. Если институт дал фундаментальные знания по физической культуре и спорту, то Виктор Иванович оставил неизгладимый след в увлечении физическими упражнениями на всю оставшуюся жизнь.

Всемирную славу В. И Чукарина принесли блистательные победы на Олимпийских играх в Хельсинки (1952 г.) и Мельбурне (1956 г.), на чемпионате мира в Риме (рис. 1, 2).

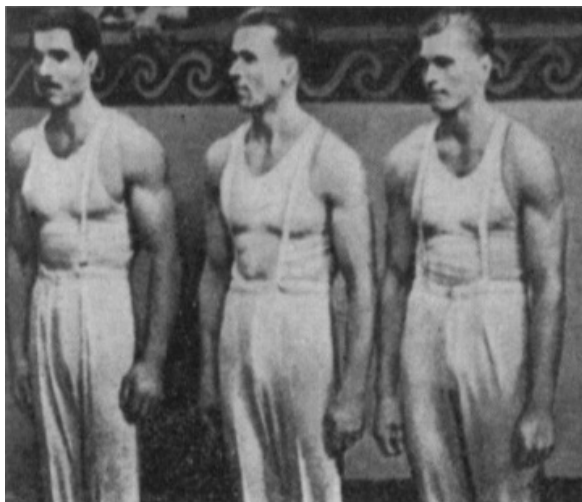


Рис. 1. Чукарин (в центре)
перед награждением



Рис. 2. Виктор Иванович
на Олимпийских играх

На счету В. И. Чукарина 11 олимпийских медалей, в том числе 7 золотых. На XVI Олимпийских играх в Мельбурне Виктор Иванович на разминке выбивает большой палец левой руки, но не подав ни малейших признаков травмы, он успешно выполняет комбинацию махи на коне и получает высокую оценку: 9,85 балла. В назидание молодым гимнастам спортсмен сказал: «Полная самоотдача и напряжение всех сил – вот самый надежный и единственный путь к успеху» (рис. 3).

Скончался Виктор Иванович в августе 1984 г., на 63-м году жизни. Одна из улиц города Львова, где учился и работал легендарный гимнаст, названа его именем. Выдающиеся спортивные достижения В. И. Чукарина – результат его огромного трудолюбия и работоспособности, силы духа, воли к победе. Родина высоко оценила заслуги В. И. Чукарина, наградив его орденом им. В. И. Ленина, многими медалями. Он неоднократно избирался депутатом Львовского городского и областного Советов народных депутатов. Железный характер, несгибаемая сила духа и сверхволя – таковы черты характера легендарного гимнаста, «выпрессованного из сплавов самых твердых металлов». Вместе с тем, глубокая скромность, доброжелательность в помощи молодому гимнасту были золотыми перлами его характера.



Рис. 3. В. И. Чукарин на Олимпиаде выполняет упражнения на брусьях

По воспоминаниям В. Ф. Прядченко, один из эпизодов студенческой спортивной жизни академической группы. У юного гимнаста А. Б. на первом году тренировок не получался элемент на брусьях. По ночам А. Б. плакал в подушку... Узнав об этом, Виктор Иванович по-отцовски обняв его, успокоил и сказал: «Не отчаивайся, все получится. Только приложи еще больше усилий и терпения». Через месяц элемент был выполнен на высокую оценку. Непритязательность в быту, глубокое уважение старших и опять таки завидная скромность – неполные черты флагмана советской мужской гимнастики 50–60-х гг. XX в. Виктора Ивановича Чукарина [1; 3].

Библиографические ссылки

1. Арутюнян Т. Г. Физическое упражнение как средство воспитания воли и сверхволи будущего защитника Отечества : спецкурс для общеобразоват. школ. Красноярск : Краснояр. информ.-изд. центр, 2011.
2. Арутюнян Т. Г. Основы физической подготовки допризывной молодежи : учеб. пособие / Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т. Красноярск, 2009.
3. Арутюнян Т. Г. Оздоровительная система Виталия Федоровича Прядченко : монография. Красноярск : Город, 2011.
4. Дымов Я. М. И дружбой сильны богатыри: рассказы о сильнейших борцах мира. Ташкент : Медицина, 1985.
5. Максименко А. М., Теория и методика физической культуры : учебник. М. : Физическая культура, 2005.
6. Радец В., Вернер Зееленбиндер. Он был сильнее : пер. с нем. 2-е изд. М. : Физкультура и спорт, 1973.
7. Тер-Ованесян А. А. Спорт обучение, тренировка, воспитание. М. : Физкультура и спорт, 1967.

© Арутюнян Т. Г., Кадочникова Н. М.,
Коханова З. М., 2012

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

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ДИАГНОСТИКИ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Современное развитие спорта характеризуется чрезвычайно высокими количественными и качественными параметрами результативности спортивной деятельности. Необходимость совершенствования методики формирования структуры двигательных способностей спортсменов, в основе которой лежит учет их индивидуальных особенностей, при обязательном совершенствовании организационно-методических положений, очевидна.

Ключевые слова: двигательные способности, спортсмен, диагностика, спортивная деятельность.

Modern development of sport is characterized by extremely high quantitative and qualitative parameters of effectiveness sports activity. The need to improve methods of forming the structure of motor abilities of athletes, which is based on their individual characteristics, with obligatory improvements of the organizational-methodical regulations is obvious.

Keywords: motor abilities, an athlete, diagnosis, sporting activities.

Выдающиеся спортивные достижения – это результат сложного взаимодействия наследственных факторов и влияния внешней среды. Дискуссионным при этом является вопрос о соотношении этих слагаемых спортивных успехов. Одни отдают предпочтение внешним факторам: труду, воспитанию, тренировке, другие – наследственным способностям, таланту.

В специальной литературе условно различают три уровня развития способностей:

1) общие способности, к которым ним можно отнести хорошее здоровье, нормальное физическое развитие, трудолюбие, настойчивость, работоспособность, интересы, склонности и т. д.;

2) общие элементы спортивных способностей: быстрое освоение спортивной техники, умение адаптироваться к значительным мышечным напряжениям, высокий уровень функциональной подготовки, способность преодолевать утомление, успешное восстановление после тренировочных нагрузок и т. д.;

3) специальные элементы спортивных способностей: быстрый прирост спортивных результатов, высокий уровень развития специальных качеств, высокая мобилизация, готовность и устойчивость в условиях противоборства с противником и т. д. [1].

В последнее время усилился генетический подход к проблеме спортивных способностей. Б. Л. Астауров отмечает [2], что возможности воспитания и тренировки не беспредельны, их границы определены наследственной конституцией (генотипом) данного индивидуума.

Влияние генетических факторов в большей степени проявляется в отношении функции сердечно-сосудистой системы и в меньшей - в отношении аппарата внешнего дыхания. Такие показатели внешнего дыхания, как мощность вдоха, минутный объем дыхания, максимальная легочная вентиляция, существенно зависит от факторов внешней среды [3].

Исследования энергетического обмена позволили В. Б. Шварцу сделать предположение о генетической обусловленности механизмов энергетического обеспечения мышечной деятельности – аэробного и анаэробного процессов, а также высказать мысль о том, что энергетические критерии отбора в циклических видах спорта достаточно надежны.

Таким образом, наследственный фактор в значительной степени определяет физическое развитие, формирование двигательных качеств, аэробную и анаэробную производительность организма, величину прироста функциональных возможностей под влиянием спортивной тренировки. Но, признавая значимость генетического фактора, не следует умалять роли внешней среды.

Для понимания взаимодействия генетических и средовых факторов представляет интерес проблема критических или чувствительных (сенситивных) периодов развития. Имеются данные о том [4], что воздействие тренировки более эффективно в раннем возрасте для одаренных детей. Напротив, для детей, не имеющих наследственного предрасположения, наибольшее влияние тренировки проявляется в более позднем возрасте. При характеристике возрастных границ сенситивных периодов важно ориентироваться не только на паспортный, но и на биологический возраст. Проблема спортивных способностей требует осторожного подхода к оценке природной одаренности, диктует целесообразность всестороннего анализа морфологических, функциональных и психических свойств спортсмена.

Цель нашего исследования заключалась в определении положений, эффективно благоприятствующих направленному формированию индивидуальных двигательных способностей спортсменов в многолетнем процессе на основе предлагаемых организационно-методических основ диагностики их способностей.

На базе специализированных учебно-спортивных учреждений г. Витебска были проведены комплексные лонгитудинальные исследования, ставившие перед собой задачу совершенствования методологии формирования индивидуальных двигательных способностей спортсмена на основе направленного развития их детерминирующей структуры в процессе многолетней спортивной деятельности.

Исследования проводились в два этапа. Предварительный этап был направлен на определение структуры соревновательного потенциала спортсменов, для чего использовались доступные статистические материалы соревновательной и специальной подготовленности сильнейших легкоатлетов мира. Последующий этап предполагал проведение комплексного тестирования обследуемых легкоатлетов. В исследованиях приняли участие более 200 легкоатлетов различных возрастных групп (11–13, 14–16, 17–20 лет) и квалификации (от б/р до МС РБ), специализирующихся в различных видах легкой атлетики (бег на короткие, длинные дистанции, прыжки, метания, многоборья) и разделенные на возрастные группы в соответствии с этапностью многолетней спортивной деятельности [5–7]. В качестве исследуемых использовались генетически-обусловленные показатели, имеющие высокую корреляционную связь с соревновательным результатом.

В процессе исследований проводились антропометрические измерения по общепринятым методикам: продольные размеры тела: длина тела, длина верхних и нижних конечностей, масса тела, рассчитывался коэффициент пропорциональности; определялись психофизиологические свойства нервной системы (сила нервной системы, темперамент), психологические особенности (инициативность, решительность, настойчивость) [5; 6]; аэробные возможности организма: максимальное потребление кислорода (МПК) [7; 8]; латентное время простой двигательной реакции; показатели специальной двигательной и соревновательной подготовленности легкоатлетов.

Математико-статистические расчеты проводились с использованием стандартных компьютерных программ для метода главных компонент факторного анализа и корреляционных связей, а также непараметрическими методами анализа.

Ранее проведенные исследования [9] определили различия в факторной структуре соревновательного потенциала легкоатлетов в отношении этапов многолетней спортивной деятельности и избранной специализации. На этапе предварительной подготовки определяющими факторами соревновательного потенциала являются морфологическое развитие и двигательная подготовленность. На этапе начальной спортивной специализации возрастает значение психофизиологических, функциональных и иных факторов, лежащих в основе проявления индивидуальных двигательных способностей относительно избранной специализации. На этапе углубленной специализации ведущее место занимают факторы, обуславливающие способность овладения техническими навыками и их воспроизведением на фоне сохранения значимости морфофункционального развития и двигательной подготовленности. Иными словами, чем выше уровень спортивной подготовленности, тем значимее выступают факторы психологической и технической подготовки.

Учитывая вышеизложенное, была предпринята попытка совершенствования методологии формирования индивидуальных двигательных способностей спортсмена на основе направленного развития их детерминирующей структуры в процессе многолетней спортивной деятельности с использованием метода моделирования с учетом типологии, позволяющего сопоставить имеющийся и требуемый уровень подготовленности [10].

Методология направленного формирования индивидуальных двигательных способностей предполагала проведение комплексных лонгитудинальных обследований с использованием консервативных генетически-обусловленных показателей. Обследуя в течение 2010–2012 гг. кандидата в мастера спорта РБ П. М-ва, специализирующегося в беге на короткие дистанции, были получены фактические данные его морфо-функциональной, психологической и технической подготовленности. Определив в качестве модельных, соответствующие показатели средних модельных значений спринтеров высокой квалификации, производился расчет процентных отношений показателей фактической подготовленности обследуемого спортсмена к модельным.

При анализе полученных данных была отмечена положительная динамика показателей, характеризующих соревновательную, специальную и техническую подготовленность спортсмена. Вместе с тем, темпы прироста этих показателей соответствуют среднему уровню [11], что дает основание предположить о наличии среднего уровня индивидуальных двигательных способностей у П. М-ва.

Анализируя показатели, отражающие морфо-функциональную и психологическую подготовленность на протяжении всего периода обследований было отмечено, что они достоверно не изменились ($t = 0,264–0,302$ при $P \leq 0,05$), что согласуется с утверждениями о возможности их использования для спортивного отбора и направленной ориентации при формировании двигательных способностей [10; 12]. Вместе с тем, фактический уровень этих показателей у обследуемого спортсмена свидетельствует (за исключением соматических) о несоответствии их значений модельным. В частности, значительное отставание зафиксировано по показателям ЛВПДР, силы нервной системы, и как следствие решительности и настойчивости. Учитывая, что в беге на короткие дистанции генетическая обусловленность и степень влияния морфо-функциональных показателей имеет большее значение по отношению к уровню развития физических качеств [10], можно предположить, что спортсмен П. М-в не обладает детерминирующей структурой двигательных способностей, позволяющей показывать высокие спортивные результаты в избранном виде спорта.

Таким образом, анализ теоретических и экспериментальных исследований по проблеме формирования индивидуальных двигательных способностей в педагогике, психологии и физиологии спортивной тренировки показал, что в области теории и методики физической культуры отсутствует единое научно-обоснованное понимание путей их направленного развития.

Проведенные исследования определили, что процессу формирования индивидуальных двигательных способностей спортсменов необходимо уделять самое пристальное внимание уже на ранних этапах многолетней подготовки. Особое значение при этом имеет своевременный анализ детерминирующей структуры значимых для избранного вида спорта способностей. Экспериментальные исследования показали, что направленное формирование индивидуальных двигательных способностей необходимо базировать на анализе их структуры уже на начальных этапах многолетней подготовки. При этом структура двигательных способностей должна соответствовать избранной спортивной специализации, а их уровень – модельным значениям.

Библиографические ссылки

1. Теория и методика физического воспитания с спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К.Холодов [и др.]. М. : Академия, 2000.
2. Астауров Б. Л. Наследственность и развитие. М. : Наука, 1974.

3. Шварц В. Б. Генетические аспекты спортивного отбора // Антропогенетика, антропология и спорт : материалы Всесоюз. симп. Винница, 1980. Т. 2. С. 407–409.
4. Сергиенко Л. П. Основы спортивной генетики. Киев : Вища шк., 2004.
5. Ильин Е. П. Методические указания к практикуму по психофизиологии (экспресс-методы при изучении свойств нервной системы) / Ленинградский пед. ин-т им. А. И. Герцена. Л., 1981. С. 23–30.
6. Щербаков Е. П. Теория воли и оперативная оценка волевых качеств спортсмена. Омск, 1986.
7. Кравец А. Г. Возрастные изменения факторной структуры физических способностей у юных спортсменов // Теория и практика физической культуры. 1983. № 7. С. 26–28.
8. Москатова А. К. Физиологические факторы спортивной работоспособности и их наследственная обусловленность / ГЦОЛИФК. М., 1985.
9. Юшкевич Т. П., Халанский Ю. Н. Факторная структура спортивного таланта // Мир спорта. 2010. № 4 (41). С. 62–67.
10. Методические подходы к моделированию в теории и практике спорта [Электронный ресурс] / В. В. Плотников [и др.]. URL: http://www.rusnauka.com/4_SVMN_2007/Sport/19012.doc.htm (дата обращения: 28.03.2012).
11. Захарова В. В. Отбор и прогнозирование в легкой атлетике: методические указания / УлГТУ. Ульяновск, 2003..
12. Семенов Л. А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты : учеб.-метод. пособие. М. : Сов. спорт, 2005.

© Халанский Ю. Н., 2012

Е. А. Кишиневский, А. Л. Кузнецов
 Красноярский государственный педагогический университет
 имени В. П. Астафьева, Россия, Красноярск

ФОРМИРОВАНИЕ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Рассмотрены физическая культура и спорт как эффективные средства формирования морально-волевых качеств студенческой молодежи.

Ключевые слова: Физическая культура, спорт, студенты, формирование, волевые качества.

Physical culture and sports are an effective means of formation of morally-strong-willed qualities of student's youth.

Keywords: Physical culture, sports, students, formation, strong-willed qualities.

Основная цель политики государства в области физической культуры – оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения. Физическая культура – составная часть общей культуры, область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья, воли и совершенствования его двигательной активности. Для общества в целом в качестве ценностей выступают здоровье, образования, физическая культура как составная часть общей культуры. Эти ценности и цели находят свое отражение

в реальных процессах развития и модернизации общего и профессионального образования. Во все века люди высоко ценили такие качества человека как нравственность, мораль, воля, характер. Глубокие социально – экономические преобразования, происходящие в современном обществе, заставляют нас размышлять о будущем России, о ее студенческой молодежи. Студенты должны знать, что успехи в спорте, учебе, труде очень во многом определяются моральными и волевыми качествами. Это они обеспечивают трудолюбие, преодоление трудностей, стремление к победе. Пусть студенты задумаются над своими желаниями, действиями и поступками и всегда в первооснове увидят моральные качества. Поведение в коллективе, на работе, в учебном заведении, на тренировках, мотивы действий и поступков, отношение к товарищам и многое другое определяются моральными качествами. А в особых условиях, например, в ответственном состязании, именно высокие моральные качества создают высокое побуждение достичь цели ради Родины. Тогда-то и проявляются скрытые силы человека, и он может сделать то, что не способен в обычных условиях.

Моральные или нравственные качества многообразны и проявляются в обществе среди людей в самых различных формах и сочетаниях. Главное из них – доброта, душевность, любовь к близким, к своему коллективу, к Родине. Это нравственная основа прочности психических сфер человека, правильности мыслей, направленных на достижение цели, на преодоление трудностей. Одухотворенный высокими нравственными качествами, спортсмен более гармоничен в функциях организма, более устойчив и эффективен в нагрузке к адаптации.

Всякие негативные мысли и проявления (злоба, бессердечие, стяжательство и др.) создают такие мощные очаги возбуждения в коре головного мозга, которые входят в противоречие с установившимися в ЦНС, дискоординируют и искажают их. Это неизменно ведет к серьезным нарушениям в технике движений, в проявлении силы, быстроты и выносливости, в выполнении заданных режимов тренировки.

Нравственно воспитанный атлет хорошо уживается в спортивном коллективе и, не чувствуя негативного отношения к себе, тренируется успешнее и целеустремленнее. Здесь надо сказать, что путь к высшему достижению не терпит раздвоение в мыслях. Каждый раз, когда спортсмен хочет достичь успеха, одновременно думая о призах, о гонорарах и прочих благах, он терпит крушение в своих планах. Раздвоение возникает и по иным причинам, но, как правило, этому способствует эгоизм спортсмена. Особенно

Наглядно это видно там, где необходима полная сосредоточенность спортсмена на победу. Построение мысли обычно нарушают установившийся стереотип действий, а то и разрушают его.

Важную роль играет мотивация проявления волевых качеств. А ее сила и устойчивость во многом определяются моральными качествами. Только высоко нравственные идеалы вызывают у спортсмена значительные цели. А великая цель рождает великие силы.

На многих примерах видно огромную силу устойчивой, а точнее сказать – несокрушимой мотивации. Что может сделать человек, если он сильно захочет.

Особое уважение вызывают спортсмены, которые начинали свой путь к рекордам и олимпийским победам, думая не о славе, а об укреплении своего здоровья.

Опыт спорта подтверждает: какой бы ни была причина, побудившая заняться спортом, она непременно перерастет в стремление достигнуть больших спортивных успехов. Тот, кто в трудной борьбе познал победу над собой, кто смог хотя бы немного опередить в спорте своих товарищей, тот уже навсегда останется его приверженцем. Даже тот, кто из-за болезни или травмы лишается возможности тренироваться в своем виде спорта, почти всегда возвращается на спортивную арену в новом качестве.

Бывают тяжелейшие психологические и физические крушения у великих спортсменов мирового класса. Находясь в расцвете своих сил, им очень трудно после серьезной травмы преодолеть желание сдаться и отвернуться от спорта. Нужна большая воля, чтобы не отступить и сделать себя снова работоспособным.

Но всегда это результат большого труда, напряженной тренировки, строго режима, фанатичной преданности любимому виду спорта. Молодые спортсмены должны знать,

что тяжелее всего бывает вначале, а потом трудности станут привычными. Они почувствуют, как закаляется характер, наливается силой тело, растут спортивные результаты. Это еще больше укрепит их любовь к избранному виду спорта, усилит решимость идти по трудному, но радостному пути к большим спортивным успехам.

Нужно, чтобы нравственные формы формировались и на основе практической жизнедеятельности самих студентов, необходима организация личного нравственного опыта каждого студента в жизненных ситуациях.

Высокие моральные качества не приходят сами собой. Они результат воспитания. Вся тренерская жизнь насыщена вопросами и решениями воспитания студентов, в том числе и формирования у них высоких нравственных качеств. Вот несколько практических советов.

Прежде всего, преподаватель должен быть живым примером для своих подопечных в нравственном отношении. В этом смысле к нему требования очень высоки. Это его доброта и справедливость, педагогический такт и скромность, соблюдение морального кодекса. Это и его внешний вид (одежда, подтянутость) и поведение, спокойная речь и уровень объяснений. И, конечно, не курить и не применять алкоголь.

Тренер должен быть знаком с содержанием новых книг для молодежи, статей, вызвавших широкое обсуждение. Не откладывать чтение новых материалов по физической культуре и спорту. Он всегда должен быть готов отвечать на вопросы своих подопечных.

Его влияние на подопечных и общение с ними должно распространяться не только на учебно-тренировочные занятия и соревнования, но и на любую встречу с одним или несколькими спортсменами.

Ведя беседу с подопечными, он должен интересоваться их состоянием после тренировки, настроением, успехами в учебе, труде, обстановкой дома, но разумеется не превращать короткую встречу в собеседование по многим вопросам. Важно, чтобы встретившийся ему подопечный почувствовал его расположение к нему.

Одним из условий повышения эффективности формирования у студентов морально-волевых качеств при занятиях спортом является взаимодействие субъектов деятельности, входящих в состав педагогической системы «ученик – педагог (тренер)». Наиболее эффективный путь формирования морально-волевых качеств является использование средств физического воспитания.

Физическая культура и спорт являются эффективными средствами воспитания физически и духовно здорового молодого поколения. Занятия физической культурой и спортом оказывают положительное влияние практически на все функции и системы организма, являются мощным средством профилактики заболеваний, способствуют формированию морально-волевых и гражданских качеств личности.

СОДЕРЖАНИЕ

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ВЗАИМОСВЯЗИ ФИЛОСОФИИ, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Попованова Н. А. Компоненты мотивационно-ценностного отношения к физической культуре	4
Федотенко Г. В. Информационные технологии в преподавании физической культуры	6
Матова Е. Л. Акмеологический подход и проблемы профессионального становления специалистов физической культуры и спорта	9
Глинчикова Л. А., Федулina И. Р. Физическая культура и ее состояние в современном обществе	13
Ямщиков Ю. Н. Две модели физической культуры	16
Ямщиков Ю. Н., Перевозчикова Д. А. Культурные ценности спорта	20
Перевозчикова Д. А., Ямщиков Ю. Н., Перепелица Е. А. Социальные ценности физической культуры	24
Перевозчикова Д. А., Ямщиков Ю. Н., Жировов Д. А. Сравнительная характеристика идеалов физического совершенства Античности и Средневековья	27
Перевозчикова Д. А., Ямщиков Ю. Н., Жировов Д. А. Физическая культура как средство социальной адаптации занимающихся	29
Ямщиков Ю. Н., Перевозчикова Д. А. Роль спорта в культуре Средневековья и Нового времени	32
Ямщиков Ю. Н., Перевозчикова Д. А. Социально-культурные предпосылки возникновения спорта в древнем мире	37
Ямщиков Ю. Н., Перевозчикова Д. А. Спорт в общей системе культуры	44
Ямщиков Ю. Н. Спорт и эстетическое воспитание человека	50
Ямщиков Ю. Н. Тело человека в системе культуры	54
Ямщиков Ю. Н., Перевозчикова Д. А. Эклектический подход в решении проблемы культурной ценности спорта	59
Арутюнян Т. Г., Рубченко В. В. Противостояние информационному терроризму как способ совершенствования физического воспитания молодежи	64

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Капитанов С. Н., Кабачкова А. В. Самостоятельные занятия физической культурой в быту трудящихся с использованием средств, взятых из футбола	67
Филиппович В. А., Панов Е. В. Занятия физической культурой и спортом как средство профилактики болезней и асоциальных проявлений среди населения	70
Земба Е. А. Влияние закаливания на организм человека	73
Земба Е. А. История закаливания	76
Федотенко Г. В. Совершенствование тела по системе пилатес	80
Панов Е. В. О роли физической культуры и спорта в профилактике асоциальных проявлений среди молодежи	83

Власкин Ф. И., Кабачкова А. В. Образ жизни студентов специальной медицинской группы	85
Жуков О. Ф., Ключникова С. Н. Создание здоровьесберегающей среды в образовательных учреждениях Ульяновской области	88
Крамида И. Е., Афанасьев В. Ю. Возможность сохранения здоровья у студентов, посещающих занятия оздоровительного практикума на основе гимнастики цигун	91
Крамида И. Е., Кайсина Е. А. Оздоровительная эффективность аудиторных занятий практикума на основе гимнастики цигун	94
Крамида И. Е., Кайсина Е. А. Оздоровительная эффективность занятий по физической культуре для относительно здоровых студентов	99
Скурихина Н. В. Основные компоненты здоровьесберегающих образовательных технологий	105
Макеева В. С. Профилактика интернет-зависимых студентов средствами физической подготовки	108
Кравченко В. М. Результаты исследования уровней мотивированной потребности дошкольников в индивидуальном здоровье	113
Федосеева Н. А. Развитие личности ребенка через реализацию детского фитнеса и гармонизирующего дошкольного образования	116
Федотенко Г. В., Семенов Д. Д. Двигательная активность и диетология в наши дни	120
Кокова Е. И., Копылов Ю. А. Коррекция личностных качеств младших школьников «группы риска» средствами физической культуры	122
Романов В. С. Элементы оздоровительной физической подготовки через подвижные игры на уроках физической культуры 7–8 классов	125
Бартновская Л. А. Оптимизация двигательной активности здоровьесохраняющей деятельности студентов специальной медицинской группы вуза посредством аэробики	128
Кочеткова Т. Н., Ефремова А. Я. Инновационные технологии как условие организации к коррекции физического воспитания студентов специального учебного отделения	131
Морозова Е. Н. Формирование групп студентов на факультете физической культуры и спорта на основе медицинского осмотра в Сибирском государственном аэрокосмическом университете имени академика М. Ф. Решетнева	135
Омельченко Т. А. Формирование у студентов ценностного отношения к здоровью	137
Перевозчикова Д. А., Ямщиков Ю. Н., Кожова А. А. Здоровьесберегающие технологии в процессе учебной деятельности детей школьного возраста	139
Перевозчикова Д. А., Ямщиков Ю. Н., Карпович Т. Н. Основа здорового образа жизни студента	144
Лампетова Т. Д. Новые подходы к физкультурно-спортивному воспитанию обучающихся в образовательных учреждениях	146
Гуралев В. М., Чудинова О. А. Профилактика асоциального поведения подростков средствами физической культуры и спорта	150
Кудрявцев М. Д., Яцковская Л. Н. Формирование основ здорового образа жизни в режиме дня школьников и студентов	153
Булгакова О. В. Использование инновационных оздоровительных фитнес-программ по физической культуре со студентками	155
Шакиров А. Р., Морозова Е. Н. Использование «малых форм» физической культуры в учебном процессе студентов	158

Петров А. Г., Кузьмин В. А. Организационно-методические аспекты по привлечению юношей и молодежи к занятиям боксом	161
Лапыгина О. В. Различные аэробные упражнения, оказывающее положительное влияние на фигуру	164
Кудрявцев М. Д., Михалева Е. А. Формирование мотивации младших школьников к самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности	

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И РЕКРЕАЦИЯ

Andreeva J. V., Volkova O. V. Psycho-physiological state and ways of rehabilitation of the senior preschool age often being ill children	172
Волосова А. С. Особенности методики применения лечебного плавания у детей младшего школьного возраста, больных сколиозом	178
Дмитриева А. М., Кабачкова А. В. Значение двигательной активности в пожилом возрасте.....	181
Дворкин В. М. Физическая реабилитация сотрудников силовых ведомств России средствами лечебной физической культуры.....	184
Кочеткова Т. Н., Мазова О. Л., Ефремова А. Я. Био-педагогические основы физической культуры студентов специального учебного отделения	186
Берко Е. Е. Средства физической культуры, используемые для коррекции осанки студентов.....	189
Швыгина Н. В. Физическая реабилитация при варикозном расширении вен нижних конечностей	191
Образцова А. С., Дубов А. А. Сказка на тему «Кто я?»	195
Гришкова Ю. С., Дубов А. А. Сказка на тему «Управление».....	197
Сопрыкина М. В., Лобзикова Л. А., Добровидов Е. Г., Останина Н. А., Дубов А. А. Управление и целостность.....	199
Зеленин Л. А., Гуськова Н. Н. Тренажеры в физической рекреации	203
Дубов А. А. Оздоровление при помощи сказкотерапии	207
Дубов А. А. Временные, возрастные, мужские, женские особенности родового здоровья наших предков	210
Перевозчикова Д. А., Хрусталева Е. В. Физическая реабилитация и рекреация.....	217
Дубов А. А. Мужское, женское поведение, традиционные роли и особенности родового здоровья наших предков	220
Дубов А. А. Мужские, женские сообщества и особенности родового здоровья наших предков	224
Ряжнов В. Г., Дубов А. А. Сказка на тему «Заблудший странник»	229
Валеев Н. М., Швыгина Н. В. Восстановление уровня физических качеств у травмированных легкоатлетов.....	230
Макушин К. А., Панюшкина Л. В., Дубов А. А. Управление и нравственная саморегуляция.....	234
Шишков С. Исторический эпизод минеральных бань Болгарии.....	238
Казарян Т. Г. О пользе купания в Болгарской части Черного моря и лиманных озерах	240
Дражева Н. Лечебные свойства водной среды Болгарии.....	242

Кырчева Г. Целебный источник Бургасского залива в легендах.....	244
Арутюнян Т. Г., Тайберт В., Рубченко В. В. О необходимости выполнения утренней гигиенической гимнастики.....	245
Беляева А. М. О студенческом спорте в США.....	247
Косинов И. С. Режим дня профессионального спортсмена.....	248

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ, СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ И ЕДИНОБОРСТВА

Костычаков В. Ф. Развитие силовых способностей у борцов посредством специализированных подвижных игр.....	249
Кравченко С. В., Янов В. В. Практическая реализация методики плиометрической тренировки на примере легкоатлетических прыжков.....	251
Кравчук А. И. Способы решения отдельных проблем при изучении спортсменами новых двигательных действий.....	254
Найда М. С., Савчук А. Н. Физическое воспитание студентов техникумов физической культуры.....	256
Рыженко О. В. Силовая подготовка пловцов.....	258
Рыженко О. В. Совершенствование техники соревновательных движений пауэрлифтинга у студентов СибГАУ специализации «Силовая подготовка».....	262
Лепилина Т. В. Учет особенностей психофизиологического развития младших школьников в контексте занятий плаванием.....	269
Садыкова Д. К. Комплексная методика развития гибкости у девочек 7–9 лет, занимающихся спортивной аэробикой.....	272
Курносков К. В. К вопросу о развитии чувства дистанции у кикбоксеров.....	276
Курносков К. В. Некоторые вопросы в специальной физической подготовке кикбоксеров массовых разрядов.....	279
Попованова Н. А. Значимость профессионально-прикладной физической подготовки.....	281
Козин Е. А. Взаимодействие тренеров и спортсменов как одна из ключевых проблем подготовки спортсменов.....	285
Марков К. К., Николаева О. О., Гребенюк С. А. Применение плиометрической тренировки в скоростно-силовой подготовке спортсменов.....	288
Люлина Н. В., Захарова Л. В. Влияние занятий акробатикой на уровень физической подготовленности школьников.....	294
Лепилина Т. В. Реализация принципа наглядности при обучении плаванию с использованием мультимедийных материалов.....	297
Иванов А. И., Ранцева Л. П., Богомолова И. М. Психологическая подготовка спортсменов в академической гребле.....	300
Cesnaitiene V. J., Streckis V., Skurvydas A., Pukenas K., Kavaliauskiene E., Andrejeva J. Analysis of postural sway for patients with multiple sclerosis.....	303
Романов В. С. Методическая разработка в форме мастер-класса «Тренировочное занятие в секции русской лапты ФСК «ТЕМП МБОУ СОШ № 14».....	309
Мазова О. Л., Кочеткова Т. Н., Карпачева С. Л. Организация методики физического воспитания в учебно-воспитательном процессе вуза на примере занятий волейболом.....	310

Берко Е. Е. Особенности разминки на занятиях баскетболом	313
Берко Е. Е. Аспекты психологической и волевой подготовки баскетболистов	315
Королькова Е. В. Выносливость в подготовке скалолазов	318
Богомолова И. М., Иванов А. И. Академическая гребля в ТУСУРе.....	320
Кравченко В. М., Лавриченко К. С. Модульное тестирование юношеского резерва спорта ранней специализации	322
Шакиров А. Р. Использование подвижных игр в работе со студентами	326
Холмухамедов Р. Д., Шакиров А. Р. Современная религия ислам и народная физическая культура	328
Омельченко Т. А., Шакиров А. Р. Анализ индивидуального урока студента-фехтовальщика в подготовительном периоде	329
Перевозчикова Д. А., Хрусталева Е. В. Физическое развитие учащихся вузов посредством спортивных игр.....	331
Зеленин Л. А. Тренажеры, создающие психологический настрой и эффективную уверенность в своих силах.....	333
Шакиров А. Р., Морозова Е. Н., Гринько А. Л. Изучение и влияние экстравертированности, интравертированности и нейротизма на спортивную деятельность пловцов	336
Ивашко Н. В., Адаменко И. В. Физическая культура и спорт в системе профессионального образования	339
Ивашко Н. В., Поляков В. В. подвижные игры в системе физического воспитания студентов	342
Ивашко Н. В., Чернышова В. А. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.....	345
Лавриченко К. С. Методическое построение учебного курса по спортивным единоборствам в вузе	347
Лавриченко К. С., Потанин Ф. Ю. Методика обучения партерной борьбе, содержание, последовательность изучения	350
Арутюнян Т. Г., Кадочникова Н. М., Коханова З. М. Воспитательная роль исторического образа заслуженного гимнаста В. И. Чукарина в современном воспитательном процессе молодежи	354
Халанский Ю. Н. Организационно-методические основы диагностики индивидуальных двигательных способностей в спортивной деятельности	357
Кишиневский Е. А., Кузнецов А. Л. Формирование морально-волевых качеств у студентов в процессе спортивной деятельности	361

Научное издание

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

*Материалы Международной электронной научно-практической конференции
(25–26 мая 2012, г. Красноярск)*

Ответственный за выпуск
Т. Г. Арутюнян

Оригинал-макет и верстка *И. Д. Бочаровой*

Подписано в печать 14.09.2012. Формат 70×108/8.
Усл. печ. л. 42,0. Уч.-изд. л. 39,4. С 151/12.

Редакционно-издательский отдел Сиб. гос. аэрокосмич. ун-та.
660014, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31.