СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ
имени академика М. Ф. Решетнева

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

Материалы VIII Международной научно-практической конференции (1–2 июня 2018 г., Красноярск)

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

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

Материалы VIII Международной научно-практической конференции
(1–2 июня 2018 г., Красноярск)

Электронное издание

Красноярск 2018

© СибГУ им. М. Ф. Решетнева, 2018

УДК 797.2.215
ББК 75.717.91
Ф50

Редколлегия:
Т. Г. Арутюнян, Д. Г. Миндиашвили, И. А. Толстопятов, А. И. Завьялов, В. В. Пономарев, А. Р. Шакиров, М. Д. Кудрявцев, Л. А. Беседина, Е. А. Земба, Т. А. Омельченко, К. С. Лавриченко, Т. В. Лепилина, Е. Н. Морозова

Публикуется по решению методической комиссии ФФКС

Ф50 **Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития** [Электронный ресурс] : материалы VIII Междунар. науч.-практ. конф. (1–2 июня 2018 г., Красноярск) : электрон. сб. / под общ. ред. Т. Г. Арутюняна ; СибГУ им. М. Ф. Решетнева. – Красноярск, 2018. – Электрон. текстовые дан. (1 файл: 3,9 МБ) – Систем. требования: Internet Explorer; Acrobat Reader 7.0 (или аналогичный продукт для чтения файлов формата .pdf). – Режим доступа: https://www.sibsau.ru/index.php/nauka-i-innovatsii/izdatelskaya-deyatelnost/materialy-nauchnykh-meropriyatij. – Загл. с экрана.

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

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

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

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

Ссылка на телерепортаж о конференции: https://www.youtube.com/watch?v=m_wTbaYBUX0

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

УДК 797.2.215
ББК 75.717.91

Подписано к использованию: 03.09.2018. Объем 3,9 МБ. С 267/18.

Корректура, макет и компьютерная верстка *И. Д. Бочаровой*

Редакционно-издательский отдел СибГУ им. М. Ф. Решетнева.
660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31.
E-mail: rio@mail.sibsau.ru. Тел. (391) 201-50-99.

Уважаемые участники конференции!

От лица научно-педагогического коллектива Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева поздравляю вас с проведением VIII Международной научно-практической конференции. Искренне приветствую вас – студентов, магистрантов, аспирантов, кандидатов, докторов и профессоров, представляющих современную науку России, Беларуси, Украины, Ирака, Казахстана, Польши, Германии и Китая!

Желаю вам здоровья, новых спортивно-педагогических и научных успехов в подготовке специалистов различного профиля, реализации личных планов в учебной и научно-методической работе, а также плодотворной и интересной работы, тесного сотрудничества, широкого обмена новыми идеями и дальнейшего развития спортивно-научных человеческих контактов!

и. о. ректора СибГУ им. М. Ф. Решетнева
Д. Н. Деревянных

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ, СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ И ЕДИНОБОРСТВА

УДК 796.8

ТЕОРЕТИКО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МОДЕЛИ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ ЗАЩИТНИКОВ ОТЕЧЕСТВА В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ ЕДИНОБОРСТВ

Т. Г. Арутюнян

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
E-mail: nayka.07@mail.ru

Представлена теоретическая разработка в сфере единоборств. Данные материалы применялись в образовательных учреждениях Красноярска и давали положительный результат на практике.

Ключевые слова: методика, тренировка, самбо, допризывник, военнослужащий, движение, единоборство.

THEORETICAL AND EXPERIMENTAL SUBSTANTIATION OF THE MODEL FOR THE PREPARATION OF FUTURE DEFENDERS OF THE FATHERLAND IN THE PROCESS OF STUDYING MARTIAL ARTS

T. G. Arutyunyan

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: nayka.07@mail.ru

The article is devoted to theoretical development in the field of martial arts. Presented materials were used in educational institutions in Krasnoyarsk and gave a positive result in practice.

Keywords: methodology, training, fighting sambo, military, movement, combat.

Опираясь на основные теоретические разработки Я. К. Коблева, Ю. А. Шулики, С. Б. Элипханова и др. [1], основанные на методике подготовки допризывников через тренировочные занятия по различным видам спорта, мы берем за основу тренировочные занятия по борьбе самбо.

Военная служба включает в себя значительные физические нагрузки и деятельность в неблагоприятных, экстремальных обстоятельствах психологического, физического, природно-климатического характера [2–4]. Наибольшие трудности испытывает рядовой состав так как офицеры в основном руководят и организовывают служебно-боевой подготовкой и учебно-боевой деятельностью. Все это актуализирует необходимость высокого уровня физической подготовки и состояния здоровья военнослужащих срочной службы [1].

Основываясь научными положениями М. А. Годика, управление процессом физической подготовки допризывников мы разделили на три стадии: первая – сбор информации о развитии общих и специальных двигательных качеств, вторая – анализ данных, третья – организация и планирование процесса обучения элементам борьбы самбо и других единоборств [5].

Исследуя видеоматериалы соревнований по самбо, дзюдо и другим единоборствам, мы убедились в том, что необходимо уделять больше времени на техническую подготовку спортсменов. Соответственно в процессе допризывной физической подготовки, необходимо обращать особое внимание на отработку техники единоборств. В наших исследованиях в школе № 27 и школе № 8 было экспериментально проверено и обосновано положение о необходимости технической подготовки при изучении единоборств допризывниками. Так же были подтверждены и другие положения [6–9].

В процессе изучения единоборств необходимо развивать необходимые для этого физические качества, через общую и специальную физическую подготовку. На всестороннее физическое развитие допризывника направлена общая физическая подготовка. Она является базовой для специальной физической подготовки и достижения высоких результатов в профессиональной или спортивной деятельности и способствует расширению функциональных возможностей организма.

Умение сознательно владеть движениями своего тела – это высокий уровень общей физической подготовленности, достигая при наименьшей затрате сил наибольших результатов в кратчайшие сроки. Разносторонняя физическая подготовленность базируется на высоком уровне развития основных двигательных качеств – силы, ловкости, быстроты, выносливости и других, которые достигаются планомерной работой на уроках по дисциплине «Физическая культура», а также в процессе внеурочной спортивно-массовой работы.

Процесс, который обеспечивает развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, специфичных лишь для единоборств, обеспечивает избирательное развитие отдельных групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализированных упражнений – это специальная физическая подготовка.

Таким образом, специальная допризывная физическая подготовка связана со спортивной или профессиональной деятельностью, например лыжника, водолаза, футболиста, гимнаста, конькобежца, пожарного, а в нашем случае единоборца. Поэтому, с одной стороны, военно-прикладную физическую подготовку можно рассматривать как разновидность специальной физической подготовки спортсменов, а с другой как позиция профессионально-прикладной физической подготовки [10].

Важные профессиональные качества допризывника в процессе конкретной спортивной и военно-служебной деятельности в определенной степени совершенствуются сами собой. Если необходимые качества развивать целенаправленно, то эффективность этого процесса повышается, используя для этого средства физической культуры в период, предшествующий профессиональному. Более того, в некоторых профессиях и видах деятельности без предварительной физической подготовки вообще обойтись невозможно, поскольку достигнутый в процессе профессионально-прикладной физической подготовки высокий уровень развития значимых физических качеств позволяет во время непосредственной профессиональной деятельности длительное время поддерживать оптимальную работоспособность человека. Объясняется это тренировкой компенсаторных механизмов и повышением его резервных возможностей человека. Военная служба относится к данным видам деятельности [1; 11].

В государственной программе для общеобразовательных школ по предмету ОБЖ к средствам военно-прикладной физической подготовки также относят: упражнения для раз-

вития силы мышц; упражнения для развития общей выносливости; упражнения для развития специальных качеств (устойчивость к гипоксии, вестибулярная устойчивость, устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов военно-профессиональной деятельности); упражнения для развития ловкости, а также занятия на специально оборудованной полосе препятствий и специальное овладение приемами самозащиты, ведения рукопашного боя и тому подобное [12–14]. Итак, в качестве военно-прикладных качеств следует рассматривать навыки рукопашного боя, точность, выносливость и другое.

Ориентированное спортивное совершенствование может оказывать прямое положительное влияние на профессиональную деятельность, в случае, если предмет спортивной специализации имеет значительную общность с профессиональной деятельностью как по операциональному составу действий, так и по характеру проявляемых способностей. Так, для военнослужащих и оперативных работников органов МВД и других ведомств, профилирующими является ряд прикладных спортивных многоборий и единоборств, в том числе, борьба самбо.

Библиографические ссылки

1. Элипханов С. Б. Физическая и морально-волевая допризывная подготовка юношей к службе в Вооруженных Силах в процессе занятий борьбой дзюдо : дис. … канд. пед. наук / Адыгейский гос. ун-т. Майкоп, 2007.

2. Битянова Н. Р. Социальная психология: наука, практика и образ мыслей. М. : ЭКСМО-Пресс, 2001.

3. Военная психология и педагогика : учеб. пособие / под ред. П. А. Корчемного, Л. Г. Лаптева, В. Г. Михайловского. М. : Совершенство, 1998.

4. Грачев Н. Н. Формирование личности военнослужащего // Основы безопасности жизни. 1998. № 8.

5. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М. : Физкультура и спорт, 1980.

6. Арутюнян Т. Г. Техника и методика обучения школьников выведению соперника из равновесия с последующим броском: урок // Спорт в школе. 2006. № 2 (16–31 янв.). С 16–17.

7. Арутюнян Т. Г. К вопросу об организации преподавания «Основ безопасности жизнедеятельности» в общеобразовательных учреждениях Красноярска // Современные процессы развития физической культуры, спорта и формирования здорового образа жизни : материалы междунар. симп. в рамках Красноярского городского Форума (17–18 окт. 2008 г., Красноярск) / Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т им. акад. М. Ф. Решетнева. Красноярск, 2008.

8. Арутюнян Т. Г. Взаимосвязь военно-патриотического и физического воспитания допризывников в общеобразовательной школе // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. науч. тр. / Харьков. гос. акад. дизайна и искусств. 2008. № 1. С 50–54.

9. Арутюнян Т. Г. Организация военно-патриотического и физического воспитания допризывной молодежи на основе их взаимосвязи (на примере школы № 8 города Красноярска) [Электронный ресурс] // Современные проблемы науки и образования. 2013. № 6. URL: www.science-education.ru/113-11725 (дата обращения: 14.08.2018).

10. Матвеев Л. П., Полянский В. П. Прикладность физической культуры: понятийные основы и их конкретизация в современных условиях // Теория и практика физической культуры : науч.-теоретич. журн. 1996. № 7.

11. Филин В. П. Воспитательная работа с юными спортсменами : лекции для студентов, аспирантов, слушателей ВШТ РГАФК / Рос. гос. акад. физ. культуры. М., 1996.

12. Основы безопасности жизнедеятельности, 9 класс / И. Ф. Богоявленский, Е. Н. Литвинов, С. В. Петров и др. Назрань : АСТ, 1998. С. 120–122.

13. Основы безопасности жизнедеятельности, 10 класс / И. Ф. Богоявленский, Е. Н. Литвинов, С. В. Петров и др. Назрань : АСТ, 1998. С. 190–219.

14. Литвинов Е. Н., Смирнов А. Т., Фролов М. П. Основы безопасности жизнедеятельности, 11 класс. Назрань : АСТ, 1998. С. 117–182.

References

1. Eliphanov S. B. Fizicheskaya i moralno-volevaya doprizyvnaya podgotovka yunoshej k sluzhbe v Vooruzhennyh Silah v processe zanyatij borboj dzyudo : dis. … kand. ped. nauk / Adygejskij gos. un-t. Majkop, 2007.

2. Bityanova N. R. Socialnaya psihologiya: nauka, praktika i obraz myslej. M. : EKSMO-Press, 2001.

3. Voennaya psihologiya i pedagogika : ucheb. posobie / pod red. P. A. Korchemnogo, L. G. Lapteva, V. G. Mihajlovskogo. M. : Sovershenstvo, 1998.

4. Grachev N. N. Formirovanie lichnosti voennosluzhashego // Osnovy bezopasnosti zhizni. 1998. № 8.

5. Godik M. A. Kontrol trenirovochnyh i sorevnovatelnyh nagruzok. M. : Fizkul-tura i sport, 1980.

6. Arutyunyan T. G. Tehnika i metodika obucheniya shkolnikov vyvedeniyu sopernika iz ravnovesiya s posleduyushim broskom: urok // Sport v shkole. 2006. № 2 (16–31 yanv.). S 16–17.

7. Arutyunyan T. G. K voprosu ob organizacii prepodavaniya “Osnov bezopasnosti zhiznedeyatelnosti” v obsheobrazovatelnyh uchrezhdeniyah Krasnoyarska // Sovremennye processy razvitiya fizicheskoj kultury, sporta i formirovaniya zdorovogo obraza zhizni : materialy mezhdunar. simp. v ramkah Krasnoyarskogo gorodskogo Foruma (17–18 okt. 2008 g., Krasnoyarsk) / Sib. gos. aerokosmich. un-t im. akad. M. F. Reshetneva. Krasnoyarsk, 2008.

8. Arutyunyan T. G. Vzaimosvyaz voenno-patrioticheskogo i fizicheskogo vospitaniya doprizyvnikov v obsheobrazovatelnoj shkole // Fizicheskoe vospitanie studentov tvorcheskih specialnostej : sb. nauch. tr. / Harkov. gos. akad. dizajna i iskusstv. 2008. № 1. S 50–54.

9. Arutyunyan T. G. Organizaciya voenno-patrioticheskogo i fizicheskogo vospitaniya doprizyvnoj molodezhi na osnove ih vzaimosvyazi (na primere shkoly № 8 goroda Krasnoyarska) [Elektronnyj resurs] // Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya. 2013. № 6. URL: www.science-education.ru/113-11725 (data obrasheniya: 14.08.2018).

10. Matveev L. P., Polyanskij V. P. Prikladnost fizicheskoj kultury: ponyatijnye osnovy i ih konkretizaciya v sovremennyh usloviyah // Teoriya i praktika fizicheskoj kul-tury : nauch.-teoretich. zhurn. 1996. № 7.

11. Filin V. P. Vospitatelnaya rabota s yunymi sportsmenami : lekcii dlya studentov, aspirantov, slushatelej VShT RGAFK / Ros. gos. akad. fiz. kultury. M., 1996.

12. Osnovy bezopasnosti zhiznedeyatelnosti, 9 klass / I. F. Bogoyavlenskij, E. N. Litvinov, S. V. Petrov i dr. Nazran : AST, 1998. S. 120–122.

13. Osnovy bezopasnosti zhiznedeyatelnosti, 10 klass / I. F. Bogoyavlenskij, E. N. Litvinov, S. V. Petrov i dr. Nazran : AST, 1998. S. 190–219.

14. Litvinov E. N., Smirnov A. T., Frolov M. P. Osnovy bezopasnosti zhiznedeyatelnosti, 11 klass. Nazran : AST, 1998. S. 117–182.

© Арутюнян Т. Г., 2018

УДК 796.325

БЫСТРОТА КАК ОДНО ИЗ ВЕДУЩИХ КАЧЕСТВ ВОЛЕЙБОЛИСТОК 14–15 ЛЕТ

Ю. В. Астратова

Красноярский государственный педагогический
университет имени В. П. Астафьева
Российская Федерация, 660049, г. Красноярск, ул. А. Лебедевой, 89
E-mail: petrulicka@mail.ru

Представлена характеристика быстроты как одного из ключевых качеств, необходимых для успешной игры в волейбол. Рассмотрены отдельные методики развития быстроты у волейболисток 14–15 лет в процессе подготовки.

Ключевые слова: волейбол, развитие быстроты, специальная быстрота.

SPEED AS ONE OF THE LEADING QUALITIES VOLLEYBALL PLAYERS OF 14–15 YEARS

Yu. V. Astratova

Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafiev
79, A. Lebedeva Str., Krasnoyarsk, 660049, Russian Federation
E-mail: petrulicka@mail.ru

The characteristic of speed as one of the key qualities necessary for successful volleyball game is presented. Some methods of development of speed at volleyball players of 14–15 years in the process of preparation are considered

Keywords: volleyball, development of speed, special speed.

Быстрота как физическое качество спортсмена характеризует одну из сторон моторики человека. Под быстротой понимается способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. При этом предполагается, что выполнение задания длится небольшое время и утомление не наступает [1].

В волейболе весьма важную роль играет быстрота движений, уровень развития которой во многом определяет эффективность атакующих и защитных действий волейболистов во время игры. Специальная быстрота волейболиста – это способность игрока выполнять с требуемой, обычно очень большой, скоростью технические приемы, способы перемещений и отдельные действия.

Специальная быстрота проявляется в волейболе в способности быстро:

– реагировать на мяч, действия партнеров и соперников;
– начинать движения;
– выполнять технические приемы и их элементы;
– перемещаться [2].

В занятиях с волейболистами 14–15 лет быстроту целесообразно воспитывать преимущественно путем использования тренировочных средств, стимулирующих повышение частоты и скорости движений.

С целью воспитания быстроты на начальном этапе подготовки применяется комплексный метод тренировки, включающий подвижные и спортивные игры, игровые упражнения (эстафеты), а также комплексы специальных подготовительных упражнений, направленных

на воспитание быстроты. Один из комплексов специальных подготовительных упражнений, способствующих воспитанию быстроты, предлагается Т. Н. Петровой с соавторами:

– бег с высоким подниманием бедра (темп средний или высокий), 2–3 серии по 10–25 раз в одну серию;

– ускорение из различных стартовых положений на небольшие отрезки (3, 6, 9 м);

– «челночный бег», 4–6 раз 2×3, 2×6, 2×9 м;

– бег приставными, скрестными шагами и т. д. [3].

Эффективными средствами воспитания быстроты на данном этапе спортивной подготовки являются подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам. Дети этого возраста отличаются особой увлеченностью подвижными играми, содержание и форма которых при большой вариативности игровых ситуаций наиболее богаты возможностями для развития у играющих быстрых, расчетливых действий. Упражнения с применением элементов игры становятся более привлекательными для детей, более эмоциональными и поэтому выполняются с полной мобилизацией двигательных способностей.

Начиная с 15 лет, как показывает анализ литературных источников, повышение скорости происходит в основном за счет увеличения скоростно-силовых возможностей детей. Можно рекомендовать следующие упражнения:

– упражнения скоростно-силового характера (прыжки и прыжковые упражнения на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением 10–24 кг в зависимости от возраста, пола и подготовленности юного волейболиста);

– упражнения с набивными мячами, метания легких снарядов (гранат, камней и т. д.).

Но это не значит, что не следует выполнять собственно скоростные упражнения на небольшие отрезки, а также скоростные упражнения в затруднительных условиях (бег в гору, бег с отягощением и др.).

В группах спортивного совершенствования принципиального изменения в средствах формирования быстроты не происходит. Наблюдаются количественные изменения: увеличиваются количество и длина пробегаемых отрезков, растет объем скоростно-силовых упражнений.

При изучении структуры физического качества быстроты не обнаружена взаимосвязь между временем стартовой реакции и временем, показанным юными волейболистами на отдельных отрезках. В связи с этим развитию реакции следует уделять особое внимание при подготовке юных волейболистов.

Для воспитания быстроты двигательной реакции на действия внезапных раздражителей, характерных для игровых ситуаций волейбола, необходимо многократно использовать подобные раздражители в учебно-тренировочном процессе. На их появление игроку предлагается реагировать и выполнять ответное действие с максимальной скоростью (перемещение, перемещение и выполнение отдельного технического приема или элемента технического приема, выполнение по сигналу определенного действия, предложенного тренером и т. д.) [4].

При подборе средств воспитания быстроты тренер должен помнить, что специальные упражнения «на быстроту» должны быть максимально приближены по характеру и структуре к ее проявлению в игре.

В практике воспитания быстроты применяются, как правило, следующие методы: повторный, повторно-прогрессирующий, переменный, игровой и соревновательный.

Существуют определенные методические условия для воспитания быстроты: 1) техника предлагаемых упражнений должна позволять выполнять игрокам их в максимальном темпе; 2) они должны быть настолько хорошо освоены юными волейболистами, чтобы во время их выполнения игроки направляли контроль своего сознания не на коррекцию движения, а на регулирование скорости; 3) продолжительность выполнения скоростных упражнений должна быть такой, чтобы не наступило утомление (до 10–15 с) [1].

Чтобы выполнить это условие, необходимо предусмотреть: сокращение длительности беговых упражнений, если они не могут быть выполнены с предельной или околопредельной скоростью; уменьшение количества повторений, если последующие попытки сопровождаются падением скорости; увеличение интервалов отдыха настолько, чтобы были созданы объективные предпосылки для повторного выполнения упражнения без снижения скорости.

Таким образом, развитие быстроты у волейболисток 14–15 лет, являющейся одним из основных качеств, необходимых для успешной игры в волейбол, позволяет тренеру использовать большой арсенал средств и методов для решения этой важной задачи [5–7].

Библиографические ссылки

1. Фомин Е. В., Булыкина Л. В., Суханов А. В. Технико-тактическая подготовка волейболистов : метод. пособие / Всерос. федерация волейбола. № 13. М., 2013.

2. Труш А. Е. Тренировка волейболисток высокой квалификации и факторы, обусловливающие спортивные результаты в волейболе // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2014. № 4 (110). С. 168–171.

3. Петрова Т. Н., Иванова Э. Н., Миронская И. В. Содержание общей и специальной физической подготовки юных волейболистов // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 5. С. 516.

4. Лазунина И. В. Методика совершенствования тактической подготовки волейболисток 15–16 лет в учебно-тренировочном процессе // Мир науки, культуры, образования. 2017. № 5 (66). С. 164–165.

5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол : утв. приказом Минспорта России от 30 авг. 2013 г. № 680 // Бюл. норматив. актов федер. органов исполнит. власти. № 45. 11 нояб. 2013 г.

6. Фомин Е. В. Годичный план спортивной подготовки волейболистов : метод. пособие / Всерос. федерация волейбола. Вып. № 21. М., 2017.

7. Иссурин В. Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки. М. : Сов. спорт, 2010.

References

1. Fomin E. V., Bulykina L. V., Suhanov A. V. Tehniko-takticheskaya podgotovka volejbolistov : metod. posobie / Vseros. federaciya volejbola. № 13. M., 2013.

2. Trush A. E. Trenirovka volejbolistok vysokoj kvalifikacii i faktory, obuslovlivayushie sportivnye rezultaty v volejbole // Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta. 2014. № 4 (110). S. 168–171.

3. Petrova T. N., Ivanova E. N., Mironskaya I. V. Soderzhanie obshej i specialnoj fizicheskoj podgotovki yunyh volejbolistov // Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya. 2015. № 5. S. 516.

4. Lazunina I. V. Metodika sovershenstvovaniya takticheskoj podgotovki volejbolistok 15–16 let v uchebno-trenirovochnom processe // Mir nauki, kultury, obrazovaniya. 2017. № 5 (66). S. 164–165.

5. Federalnyj standart sportivnoj podgotovki po vidu sporta volejbol : utv. prikazom Minsporta Rossii ot 30 avg. 2013 g. № 680 // Byul. normativ. aktov feder. organov ispolnit. vlasti. № 45. 11 noyab. 2013 g.

6. Fomin E. V. Godichnyj plan sportivnoj podgotovki volejbolistov : metod. posobie / Vseros. federaciya volejbola. Vyp. № 21. M., 2017.

7. Issurin V. B. Blokovaya periodizaciya sportivnoj trenirovki. M. : Sov. sport, 2010.

© Астратова Ю. В., 2018

УДК 796.332

АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ И ПУТИ РАЗВИТИЯ ФУТБОЛА В УСЛОВИЯХ ШКОЛЬНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

В. А. Барков[1], А. Ш. Кхафаджи[2]

Гродненский государственный университет имени Я. Купалы
Республика Беларусь, 230019, г. Гродно, ул. Ожешко, 22
[1]E-mail: v.barkov@grsu.by

Рассмотрен футбол как популярный вид спорта, обладающий сложной техникой игры, предъявляющей высокие требования к начальному этапу подготовки юных футболистов, эффективной организации учебно-тренировочных занятий в условиях общеобразовательной школы с использованием тренажерных устройств для развития координационных способностей.

Ключевые слова: футбол, техническая подготовка, специальные координационные способности, тренажерное устройство.

ANALYSIS OF THE STATE AND WAYS OF FOOTBALL DEVELOPMENT IN CONDITIONS OF SCHOOL PHYSICAL EDUCATION IN THE REPUBLIC OF BELARUS

V. A. Barkov[1], A. Sh. Khafaji[2]

Ya. Kupala State University of Grodno
22, Ozheshko Str., Grodno, 230019, Republic of Belarus
[1]E-mail: v.barkov@grsu.by

Football has considered as a popular kind of sport, which has complex game techniques, presents high demands for starting of preparation young footballers, effective organization of training sessions in the conditions of secondary school using training devices for development of coordination abilities.

Keywords: football, technical training, special coordination abilities, training device.

Футболу как виду спорта по полярности принадлежит одно из ведущих мест в мире, поскольку он обладает специфической техникой игры, вызывая высокие эмоциональные реакции у игроков и болельщиков.

Современный футбол предстает в виде классического женского и мужского футбола, пляжного, мини-футбола, футбола как средства активного отдыха. В основе каждой из его разновидностей лежит уникальная способность играющих овладеть стандартной и индивидуальной техникой обращения с мячом.

Футбол носит ярко выраженный национальный характер, свидетельствующий о том, что страны, стремящиеся к развитию этой спортивной игры, обладают присущими им системами многолетней подготовки футболистов, позволяющими добиваться успехов на международном уровне.

О доступности данного вида спорта широким слоям населения говорит тот факт, что он включен в программы Паралимпийских игр и Специальной олимпиады.

В Республике Беларусь (РБ) футболом начинают заниматься дети с дошкольного возраста, поскольку качество подготовленности спортсменов-футболистов во многом определяется организацией детско-юношеского спорта, базирующегося на отборе талантливых игроков из числа дошкольников и учащихся общеобразовательных школ.

Поскольку футбол по праву признается эффективным средством школьного физического воспитания для всестороннего гармонического развития личности детей, подростков, юношей и девушек, доступным видом занятий для укрепления здоровья, то требуется разработка педагогически оправданных методик обучения, присущих этой игре, направленных на формирование правильных основ технико-тактических действий занимающихся, развитие общих и специальных координационных способностей в условиях школьной спортивной базы, наличия необходимого спортивного инвентаря и оборудования, профессионально подготовленных педагогических кадров, что весьма актуально для качественного обучения детей игре в футбол.

Цель настоящего исследования: анализ состояния и перспективы развития футбола в школьном физическом воспитании для совершенствования методики обучения детей, занимающихся футболом.

Работа выполнялась в соответствии с темой научных исследований кафедры теории и методики физической культуры УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»: «Совершенствование методик физического воспитания и спортивной тренировки с различным контингентом занимающихся».

Известно, что важным фактором при организации учебно-воспитательного процесса по физической культуре в школе является позитивное отношение учащихся к различным формам занятий физическими упражнениями. Трудно рассчитывать на активность обучаемых в рамках учебного процесса по физической культуре и здоровью при постоянном выполнении традиционных, известных с начальных классов, физических упражнений.

В группах предварительной подготовки по футболу наблюдается высокий процент отсева занимающихся по ряду причин одна из которых – не интересные по содержанию учебно-тренировочные занятия, направленные, в основном на решение задач по формированию техники владения мячом, который не желает слушаться юного футболиста в силу его недостаточного физического развития, физической и технической подготовленности.

Анализируя результаты многочисленных исследований, следует отметить, что интерес учащихся к изучаемым видам физических упражнений, в том числе и к футболу, во многом зависит от их возрастно-половых особенностей, популярности физических упражнений в школе, стране и мире, квалификации педагога, от школьной спортивной базы. При этом на каждом уроке учебного предмета «Физическая культура и здоровье» и физкультурном занятии «Час здоровья и спорта», характерных для физического воспитания учащихся с 1 по 11 класс в РБ, должна соблюдаться последовательность и преемственность в решении оздоровительных, воспитательных и образовательных задач, способствующих гармоническому развитию важных систем и функций организма, воспитанию у обучаемых стойкого интереса к здоровому образу жизни и занятиям спортом, овладению умениями и навыками изучаемых видов физических упражнений, развитию разнообразных двигательных способностей, выработке потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями на протяжении всей жизни. В школе целесообразно применять уроки физической культуры с преобладанием в них элементов отдельных видов спорта, причем игровых, позволяющих успешно решать двигательные задачи, помогающие развитию у детей способности к экономному, рациональному и целесообразному выполнению многих жизненно важных движений и двигательных действий.

В нашей стране с первого по четвертый классы в программу по физической культуре для изучения включены лишь элементы спортивных игр, с пятого по девятый – две спортивных игры (по выбору из четырех: баскетбол, волейбол, футбол и гандбол), а с десятого по одиннадцатый классы – одна. Как недостаток школьной программы, следует особо отметить изучение младшими школьниками не спортивных игр, а только их элементов, что в зна-

чительной степени препятствует созданию у обучаемых четкого представления о существующих спортивных играх, а это, в свою очередь, создает проблемы при наборе и отборе детей 7–8 лет в спортивные школы.

С уроками физической культуры должна быть взаимосвязана внеклассная спортивно-массовая работа как одна из составных частей физического воспитания, школьного спорта. Ее содержание основано на действующих с 2017 г. учебных программах по физической культуре. При правильной организации внеклассных занятий имеет место расширенное формирование у учащихся специальных знаний, умений и навыков, получаемых на уроках физической культуры.

В числе новых форм школьных спортивных занятий в последнее время все большую популярность приобретают факультативные занятия физкультурно-спортивной направленности, имеющие статус необязательных, предоставляемых на выбор учащихся.

Во всех формах учебной и внеклассной работы по физическому воспитанию желательно, чтобы был представлен футбол, как вид спорта, обладающий множеством позитивных факторов, воздействующих на всестороннее гармоническое развитие ребенка.

В 2003 году нами успешно была проведена работа по экспериментальному обоснованию эффективности применения учебного материала по методике обучения игре в футбол на секционных занятиях в общеобразовательной школе. Рассмотрены технические приемы и физические упражнения, оптимизирующие процесс обучения, даны рекомендации по контролю за физической и технической подготовленностью занимающихся [1].

С целью привлечения как можно большего числа учащихся к занятиям футболом и для овладения ими основой техники игры через регулярные занятия, а также для достижения обучаемыми оптимального оздоровительного эффекта, в 2009 г. Министерством образования РБ была утверждена учебная программа факультативных занятий «Играем в футбол», взаимосвязанная с образовательным процессом по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для учащихся V–XI классов. (автор-составитель В. С. Овчаров). Программа «Играем в футбол» ориентирована на организацию кружков и секций по футболу, проведение викторин, брейн-рингов, олимпиад, различных конкурсов, выставок рисунков, фотографий и т. д. на футбольную тематику. С целью популяризации футбола с 2008 г. во всех общеобразовательных учреждениях введено проведение урока футбола («Час футбола»), как комплексного физкультурно-спортивного мероприятия.

К примеру, содержание программного материала «Играем в футбол» для учащихся 5 класса основано на изучении истории возникновения футбола, правил безопасности во время занятий, правил игры в футбол, санитарно-гигиенических требований к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию, на технической и физической подготовке занимающихся, на применении в учебно-тренировочном процессе подвижных игр и эстафет с элементами футбола, проведении контрольных испытаний. Реализация программы рассчитана на 35 занятий в учебном году. Из них, согласно учебно-тематического плана, на техническую подготовку отводится лишь 15 ч, а на физическую подготовку еще меньше – 10 ч в год, что следует признать недостаточным для качественного формирования у детей основ игры в футбол. В программе содержится установка на изучение техники ведения и передач мяча, жонглирования мячом, остановку мяча ногой и грудью, удары по мячу с попаданием в ворота. Данный аспект анализа программы вызвал потребность в разработке научно обоснованных оптимальных (нетрадиционных) методик обучения игре в футбол, основанных на инновационных подходах (использовании технических устройств), создающих благоприятные условия для реализации на уроках физической культуры доступных по сложности выполнения и эффективных по воздействию на специальные координационные способности занимающихся, упражнений, выполняемых в течении 8–10 мин во время каждого урока [2]. При этом количество повторений подводящих упражнений учитывает индивидуальные особенности физического развития и технической подготовленности каждого занимающегося [3]. В настоящее время данная методика проходит экспериментальную апробацию.

Таким образом, обобщая сказанное, следует отметить, что в РБ должным образом сформирована многофункциональная система начального обучения детей основам игры в футбол

на урочных и внеклассных формах занятий в общеобразовательной школе. В то же время, организация начальной подготовки юных футболистов должна опираться на разработку и применение научно обоснованных отечественных и зарубежных методик обучения, учитывающих особенности и возможности школьного физического воспитания. Необходим выбор конструктивно новых подходов к их подбору и использованию в тренировочном процессе, особенно на начальном этапе многолетней подготовки. Только при таком подходе можно реально рассчитывать на качественную базовую подготовленность юных футболистов, при этом закладывая и формируя фундамент здорового организма.

Библиографические ссылки

1. Научно-методические подходы к формированию у школьников техники игры в футбол на основе развития целевой точности движений : монография / В. А. Барков, С. Г. Ковель, В. П. Кураш и др. / Гроднен. гос. ун-т. Гродно, 2003.

2. Жук Т. Лестница-чудесница // Образование Минщины. 2014. № 4 (51). 77–80 с.

3. Никитушкин В. Г., Квашук П. В., Бауэр В. Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва : монография. М. : Сов. спорт, 2005.

References

1. Scientific and methodological approaches to formation of the technique of playing football among schoolchildren on basis of development of target accuracy of movements : monograph / V. A. Barkov, S. G. Kovel, V. P. Kurash et al. / State University of Grodno. Grodno, 2003.

2. Zhuk T. Ladder-wonder // Formation of the Minsk region. 2014. № 4 (51). P. 77–80.

3. Nikitushkin V. G., Kvashuk P. V., Bauer V. G. Organizational and methodological basis for preparation of sports reserve : monograph. M. : Soviet sport, 2005.

© Барков В. А., Кхафаджи А. Ш., 2018

УДК 611.08-572.512

МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СТУДЕНТОК ВЫСОКОГО РОСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ, С ПОЗИЦИИ ИХ ЭВОЛЮЦИОННОЙ КОНСТИТУЦИИ

К. А. Бугаевский

Классический приватный университет
Украина, 69002, г. Запорожье, ул. Жуковского, 70б
E-mail: apostol_luka@ukr.net

Представлены результаты исследования, посвященного изучению значений ряда антропометрических и морфофункциональных показателей у студенток с высоким ростом, при занятиях физической культурой в вузе и их взаимосвязи со значениями трохантерного индекса, как показателя конституционального типа возрастной эволюции человека.

Ключевые слова: студентки, трохантерный индекс, морфологические индексные значения, антропометрические показатели, высокий рост, половой диморфизм, соматотипы, физическая культура.

MORPHOFUNCTIONAL FEATURES OF STUDENTS OF HIGH GROWTH ENGAGED BY PHYSICAL CULTURE, WITH THE POSITION OF THEIR EVOLUTION CONSTITUTION

K. A. Bugaevskiy

Classic Private University
70b, Zhukovsky Str., Zaporozhye, 69002, Ukraine
E-mail: apostol_luka@ukr.net

The article presents the results of a study devoted to the study of the values of a number of anthropometric and morphofunctional indices in students with high growth, in physical education at the university and their relationship with the values of the trochanter index as an indicator of the constitutional type of age-related human evolution.

Keywords: student, trochanter index, morphological index values, anthropometric indicators, high growth, sexual dimorphism, somatotypes, physical culture.

Изучение вопросов, связанных с медико-биологическими аспектами здоровья студенческой молодежи всегда являются актуальными и приоритетными, в особенности, если они касаются рассмотрения антропометрических показателей и морфофункциональных значений девушек-студенток, как будущих матерей [1–4]. Происходящие в организме современных молодых людей антропометрические и морфофункциональные изменения, требуют пристального внимания и более глубокого изучения.

При проведении анализа доступных научных и научно-методических источников, по изучаемому вопросу мы, практически не нашли работ как отечественных, так и зарубежных исследователей, касающихся взаимосвязи между значениями трохантерного индекса, как основы соматотипирования вариантов эволютивных конституциональных изменений с индексом полового диморфизма и основными антропометрическими показателями и морфологическими индексными значениями, по отношению к девушкам высокого роста, юношеского возраста, занимающихся физической культурой в вузе. Имеющиеся данные разрознены, не систематизированы и требуют дальнейшего изучения и обобщения.

В связи с тем, что большая часть студенток может быть отнесена к таким возрастным периодам как юношеский и первый репродуктивный возраст, представляется достаточно актуальным изучение индивидуальных процессов развития их организма, через преломление полученных у них индивидуальных морфофункциональных значений и их связь с таким важным показателем, как трохантерный индекс (ТрИ) [5–7]. Этот, неординарный, индекс и его практическое применение, вошел в практику ряда медицинских направлений (анатомия, антропология, морфология, спортивная и судебная медицина, сексология и пр.), благодаря исследованиям советского ученого В. Г. Штефко (1929, 1933) [5–7]. При этом следует отметить, что в исследованиях В. Г. Штефко, его больше интересовали вопросы определения конституционального типа возрастной эволюции организма, в т. ч. и у молодых людей [5–7]. Согласно методике, предложенной В. Г. Штефко, трохантерный индекс – это отношение роста (см) к длине ноги (см) – от верхнего края большого вертела бедра до поверхности, на которой стоит стопа) [5–7]. Результатом его исследования стала классификация значений, согласно которым автор предложил характеризовать типы возрастной эволюции людей [5–7]. В. Г. Штефко выделяет: патологический тип – менее 1,85; дисэволютивный тип – от 1,86 до 1,91; гипоэволютивный тип – от 1,92 до 1,94; нормоэволютивный тип – от 1,95 до 2,0; гиперэволютивный тип от 2,01 до 2,03; дисэволютивный тип – от 2,04 до 2,08; патологический тип – более 2,09 [5–7]. В своей работе мы использовали данную классификацию значений.

Для получения ряда данных, касающихся формирования и наличия уже имеющихся антропо-морфологических значений, мы (помимо определения массы и длины тела) применили метод индексов, включающий в себя определение индекса массы тела (ИМТ) или Кетле II, индекс Рорера, индекс полового диморфизма (ИПД) с определением половых соматотипов, индекс андроморфии (ИАн), индекс стеничности (ИСт), Индекс Пинье (ИП), индекс скелии по Мануврие (ИСМ).

Исследование проводилось в феврале-марте 2017 г., с добровольным привлечением к участию в нем студенток, отнесенных (согласно к значениям шкалы длины тела), к имеющим высокий рост (n = 42), при их занятиях физической культурой в вузе. У каждой обследуемой определялись габаритные размеры (длина и масса тела), диаметры плеч и таза.

В группе студенток высокого роста были получены следующие значения длины их тела: высокий рост – от 170 до 179 см был определен у 29 (69, 05 %) студенток, очень высокий рост – от 180 до 190 см – у 10 (23, 81 %), гигантский рост – более 190 см – у 3 (7, 14 %) студенток [8]. Среднее значение длины тела в данной группе составило 177,43 ± 1,02 см, что соответствует критериям высокого роста [8, с. 19–23]. При определении массы тела было установлено, что его среднее ее значение в группе высокорослых студенток – 69,63 ± 1,75 кг (p < 0,05). При этом, масса тела менее 47 кг (что является предиктором нарушений цикличности овариально-менструального цикла (ОМЦ) [3; 7], определена в группе студенток высокого роста лишь у 1 студентки (2,38 %), а более 60 кг – у 31 девушки (73,81 %). Приведем данные, касающиеся значений ИМТ в группе студенток высокого роста (рис. 1).

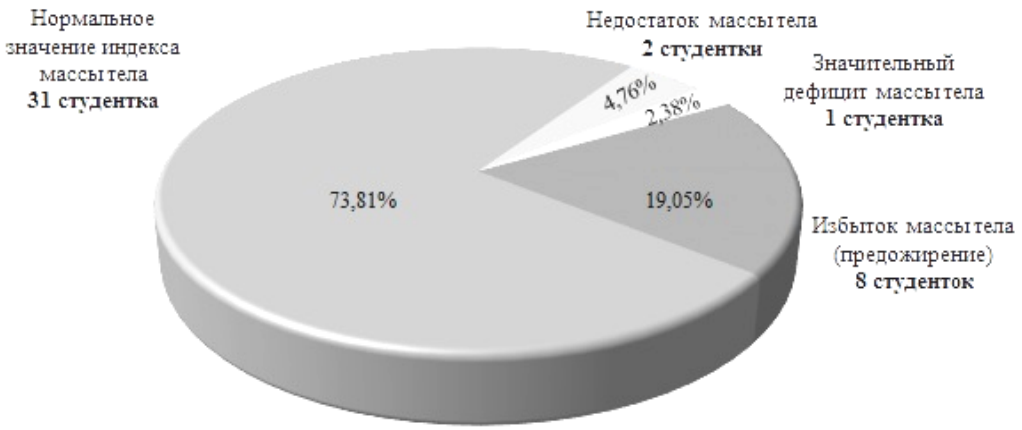


Рис. 1. Значения ИМТ в группе студенток высокого роста

Среднее значение ИМТ в группе студенток высокого роста составило 21,99 ± 0,48 кг/см², что соответствует нормальным его значениям. У 11 студенток (26,19 %) имеются его отклонения как в сторону снижения (дефицит и недостаток массы тела), так и в сторону увеличения (предожирение).

Массо-ростовой индекс Рорера (ИР), определяющий плотность тела, зависит от линейных размеров и массы тела, рассчитывали по формуле: W/H^3 кг/см^3, где W – масса тела (кг), Н – рост тела (м) [2; 4; 5; 9]. Значения массо-ростового индекса Рорера (ИР) во всей исследуемой группе (n = 42) составил 12,49 ± 0,27 кг/см^3 (p < 0, 05), что соответствует нормальным значениям показателей физического развития [2; 4; 5; 8; 10]. При этом у 28 (66,67 %) были зафиксированы показатели, соответстующие норме, у 5 (11,91 %) показатели, указывающие на снижение массо-роствых показателей за счет уменьшения соотношения массы тела к лине тела, у 9 (21,43 %) – был выявлен избыток массы тела по отношению к их росту (наличие диспропорции массо-ростовых показателей за счет излишней массы тела) [2; 4; 5; 8; 10].

Также, в исследуемой группе высокорослых студенток (n = 42), нами определялись значения индекса андроморфии (ИАн), который свидетельствует об определенных половых особенностях обменно-гормонального статуса и позволяет выделить андроидный, ортогиноидный (сбалансированный) и гипергиноидный типы конституции: менее 67,5 – гипергиноидный, от 67,5 до 73,5 – ортогиноидный и свыше 73,5 – андроидный [2; 5; 8]. При проведении антропометрических измерений, нами были получены следующие результаты: в группе студенток высокого роста среднее значение ИАн составило 73,67 ± 2,54, что соответствует показателям андроидного типа конституции [2; 5; 8]. В группе высокорослых студенток все 42 студентки (100 %) имели значения ИАн, соответствующие андроидному типу. В соматотипирование женщин по Дж. М. Таннеру заложен принцип определения соматического типа пола человека, поэтому данный индекс, с использованием значений ширины таза и плеч, позволяет относить женщин к гинекоморфам, мезоморфам и андроморфам [1; 2; 11; 12]. Также индекс полового диморфизма, предложенный Дж. М. Таннеру (модификация Е. П. Шарайкиной, 2005), позволяет выявить гендерные особенности обменно-гормонального статуса и установить соответствие развития костной системы половой принадлежности [1; 2; 11; 12].

При определении значений индекса полового диморфизма по Дж. Таннеру, в группе студенток высокого роста (n = 42) были получены следующие показатели: среднее значение ширины плеч (ШП) или биакромиальный размер (см) составил во всей группе 35,19 ± 0,85 см (p < 0,05), а среднее значение показателей ширины таза (ШТ) – бикристарный размер (d. cristarum) (см) составил 27,76 ± 0, 99 см (p < 0,05), что меньше средней физиологической нормы девушек данной возрастной группы, которая соответствует 28–29 см и является косвенным критерием анатомически узкого таза [2; 11; 12]. Данное соотношение размеров ШП по отношению к ШТ, при котором плечи шире чем таз – не соответствует (у большого количества исследуемых студенток) критериям феминной конституции [2; 11; 12]. С учетом полученных в данной группе студенток показателей измерений ШП и ШТ, среднее значение индекса полового диморфизма (ИПД) в группе составило 77,81 ± 2,53 (p < 0,05), что соответствует значениям мезоморфного полового соматотипа [2; 11; 12]. Приведем данные о вариантах половых соматотипов в группе высокорослых студенток (рис. 2).

В группе высокорослых студенток, количество девушек с мезоморфным и андроморфным половыми соматотипами – выявлено у 25 студенток (59, 52 %) высокого роста, что больше, чем студенток с физиологическим гинекоморфным половым соматотипом – у 17 (40,48 %).

При определении значений индекса Пинье (ИП), который определялся по классической формуле, как разнице между длиной тела и суммой массы тела и окружности грудной клетки, для проведения соматотипирования по М. В. Черноруцкому (астенический тип, нормостенический тип, гиперстенический тип) [1; 3; 4; 8]. Среднее значение ИП в исследуемой группе составило 16,34 ± 2,53 (p < 0,05), что соответствует нормостеническому типу [1; 3; 4; 8]. При детальном рассмотрении полученных показателей ИП установлено, что количество студенток, имеющих не нормостенический соматотип, составило 24 (57,14 %), а именно – астени-

ческий соматотип – 15 (35,71 %) и гиперстенический соматотип – 9 (21,43 %), что составляет более половины всех исследуемых студенток. При рассмотрении полученных значений можно выделить следующие типы телосложения у исследуемых студенток с высоким ростом: ИП менее 10 – крепкое телосложение – 14 (33,33 %) студенток; ИП от 10 до 20 – хорошее телосложение – 6 (14,29 %) студенток; ИП от 20 до 25 – среднее телосложение – 6 (14,29 %) студенток; ИП от 26 до 35 – слабое телосложение – 6 (14,29 %); ИП 36 и более – очень слабое телосложение – 4 (9,52 %) студенток.

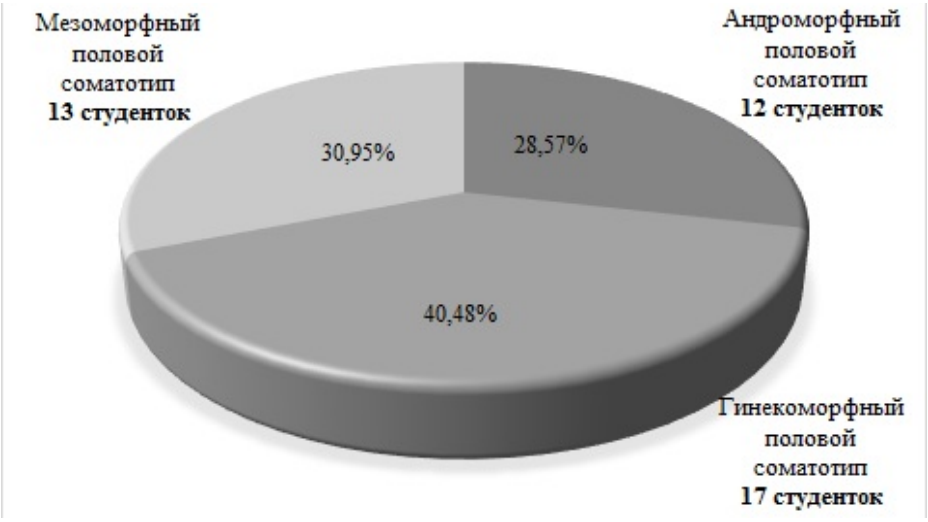


Рис. 2. Распределение значений ИПД
у студенток высокого роста

Дополнительно проводилось определение соматотипа исследуемых девушек низкого роста, с использованием такого показателя, как индекс стеничности (ИСт) [1; 3; 4; 8]. Он определяется по формуле (рост/меж(би)плечевой размер), и характеризует соматотип: значения менее 4,8 – гиперстения, от 4,81 до 5,15 – нормостения, свыше 5,15 – астения [1; 3; 4; 8]. Данные, полученные в результате определения ИСт такие: среднее значение показателей ИСт в группе студенток с высоким ростом (n = 42), составило 5,14 ± 0,11 (p < 0, 05), что соответствует показателям нормостении [1; 3; 4; 8]. По результатам проведенного анализа полученных результатов, было установлено, что количество студенток-астеников в группе высокорослых студенток составляет 8 (19,81 %) студенток высокого роста, нормостеников – 24 (57,14 %), гиперстеников – 10 (23,81 %) студенток.

Также нами определялся индекс скелии по Мануврие (ИСМ), который характеризует длину ног у исследуемых и отнесен к одному из индексных значений пропорциональности развития человека [1; 3; 4; 8]. Он определяется путем деления показателя длины нижней конечности (см) на длину тела сидя (см), и умножению результата на 100 [1; 3; 4; 8]. Величина до 84,9 свидетельствует о коротких ногах (брахискелия), 85–89 – о средних (мезоскелия), 90 и выше – о длинных ногах (макроскелия) [1; 3; 4; 8]. Среднее значение длины нижней конечности в группе составило 75,51 ± 1,01 см (p < 0,05), что соответствует коротким размерам ног по отношению к туловищу. При этом, в данной группе определено, что короткие ноги имеют 39 (92,86 %) студенток высокого роста, среднюю длину ног – 2 (4,76 %) студентки, и длинные ноги – 1 (2,38 %) студенток высокого роста. Показатели этого индексного значения коррелируют со значениями, полученными в результате определения трохантерного индекса (ТрИ) [1; 3; 4; 8].

Что касается значений ТрИ у студенток с высоким ростом, то его показатель, в среднем по группе, составил 1,87 ± 0,02, что соответствует конституциональному дисэволютивному типу возрастной эволюции организма [5–8]. При этом, значения патологического типа воз-

растной эволюции было установлено у 19 (45,24 %), гипоэволютивного типа – у 3 (7,14 %), дисэволютивного типа – у 12 (28,57 %), гиперэволютивного – у 1 (2,35 %), нормоэволютивного типа – у 6 (14,29 %) исследуемых студенток высокого роста.

Таким образом, можно сделать следующие выводы.

1. В группе студенток высокого роста, выявлены множественные, взаимосвязанные нарушения антропометрических и морфофункциональных значений в соматотипах и ряде индексных значений.

2. Количество девушек с мезоморфным и андроморфным половыми соматотипами ИПД – составляет 25 (59,52 %) у студенток высокого роста.

3. Согласно данным значений индекса андроморфии (ИАн) все 42 студентки (100 %) высокого роста соответствуют андроидному типу конституции.

4. Нарушения конституционального типа возрастной эволюции, по результатам определения трохантерного индекса (ТрИ) выявлены у 36 студенток (85,71 %) высокого роста.

5. По выявленным значениям индекса Пинье (ИП) можно выделить следующие типы телосложения у студенток с высоким ростом: крепкое телосложение – у 14 студенток (33,33 %), хорошее телосложение – у 6 студенток (14,29 %), среднее телосложение – у 6 (14,29 %), слабое телосложение – у 6 (14,29 %), очень слабое телосложение – у 4 студенток (9,52 %).

6. По данным значений индекса стеничности (ИСТ), количество студенток-астеников в группе высокорослых студенток составляет – 8 (19,05 %), нормостеников – 24 (57,14 %), гиперстеников – 10 (23,81 %) студенток.

7. Выявленные морфофункциональные изменения у студенток, отнесенных к мезоморфному и андроморфному половым соматотипам коррелируют с процессами конституциональной возрастной эволюции.

Библиографические ссылки

1. Абрамова Т. Ф., Жданова А. Г., Никитина А. Г. Соматотип – конституциональные маркеры разного уровня соматического здоровья // Научно-информационный сборник. 2009. Вып. 2. С. 94–95.

2. Бугаєвський К. А. Морфологічні значення та антропометричні показники у студенток спеціальної медичної групи за класифікацією Дж. Таннера // Молодий вчений. 2016. № 12.1 (40). С. 117–121.

3. Колокольцев М. М., Лумпова О. М. Сравнительная конституциональная характеристика соматотипов у девушек 17–20 лет с учетом медицинской группы здоровья // Вестник ИрГТУ. 2013. № 9 (80). С. 269–274.

4. Ocena wybranych parametrów antropometrycznych wśród młodzieży akademickiej Poznania / A. Kaźmierczak, I. Bolesławska, A. Główka et al. // Bromat. Chem. Toksykol. 2012. XLV. S. 1099–1104.

5. Антропологические обследования в клинической практике / В. Г. Николаев, Н. Н. Николаева, Л. В. Синдеева и др. // Морфологические ведомости. 2007. № 1–2. С. 253–256.

6. Павлова И. П., Филатова О. В. Морфофункциональные особенности девушек в зависимости от типа эволютивной конституции // Известия АлтГУ. 2014. № 3 (83). С. 66–69.

7. Щанкин А. А., Кошелева О. А. Связь трохантерного индекса с антропометрическими показателями женщин 22 и 30 лет // Фундаментальные исследования. 2010. № 11. С. 138–140.

8. Логачева Г. С., Щедрина А. Г. Высокорослость как гигиеническая проблема // Медицина и образование в Сибири. 2009. Т. 5. С. 19–23.

9. Łaska-Mierzejewska T. Antropologia w sporcie i wychowaniu fizycznym // Biblioteka Trenera.Warszawa, 2009.

10. Индекс массы тела и другие антропометрические показатели физического статуса с учетом возраста и индивидуально-типологических особенностей конституции женщин / Д. Б. Никитюк, В. Н. Николенко, С. В. Клочкова и др. // Вопросы питания. 2015. № 4. С. 47–54.

11. Лопатина Л. А., Сереженко Н. П., Анохина Ж. А. Антропометрическая характеристика девушек по классификации Дж. Таннера // Фундаментальные исследования. 2013. № 12–3. С. 504–508.

12. Шарайкина Е. П. О классификации типов телосложения у женщин // Морфология. 2004. Т. 126, № 4. С. 140.

References

1. Abramova T. F., Zhdanova A. G., Nikitina A. G. Somatotip – konstitucionalnye markery raznogo urovnya somaticheskogo zdorovya // Nauchno-informacionnyj sbornik. 2009. Vyp. 2. S. 94–95.

2. Bugayevskij K. A. Morfologichni znachennya ta antropometrichni pokazniki u studentok specialnoyi medichnoyi grupi za klasifikaciyeyu Dzh. Tannera // Molodij vchenij. 2016. № 12.1 (40). S. 117–121.

3. Kolokolcev M. M., Lumpova O. M. Sravnitelnaya konstitucionalnaya harakteristika somatotipov u devushek 17–20 let s uchetom medicinskoj gruppy zdorovya // Vestnik IrGTU. 2013. № 9 (80). S. 269–274.

4. Ocena wybranych parametrow antropometrycznych wsrod mlodziezy akademickiej Poznania / A. Kazmierczak, I. Boleslawska, A. Glowka et al. // Bromat. Chem. Toksykol. 2012. XLV. S. 1099–1104.

5. Antropologicheskie obsledovaniya v klinicheskoj praktike / V. G. Nikolaev, N. N. Nikolaeva, L. V. Sindeeva i dr. // Morfologicheskie vedomosti. 2007. № 1–2. S. 253–256.

6. Pavlova I. P., Filatova O. V. Morfofunkcionalnye osobennosti devushek v zavisimosti ot tipa evolyutivnoj konstitucii // Izvestiya AltGU. 2014. № 3 (83). S. 66–69.

7. Shankin A. A., Kosheleva O. A. Svyaz trohanternogo indeksa s antropometricheskimi pokazatelyami zhenshin 22 i 30 let // Fundamentalnye issledovaniya. 2010. № 11. S. 138–140.

8. Logacheva G. S., Shedrina A. G. Vysokoroslost kak gigienicheskaya problema // Medicina i obrazovanie v Sibiri. 2009. T. 5. S. 19–23.

9. Laska-Mierzejewska T. Antropologia w sporcie i wychowaniu fizycznym // Biblioteka Trenera.Warszawa, 2009.

10. Indeks massy tela i drugie antropometricheskie pokazateli fizicheskogo statusa s uchetom vozrasta i individualno-tipologicheskih osobennostej konstitucii zhenshin / D. B. Nikityuk, V. N. Nikolenko, S. V. Klochkova i dr. // Voprosy pitaniya. 2015. № 4. S. 47–54.

11. Lopatina L. A., Serezhenko N. P., Anohina Zh. A. Antropometricheskaya harakteristika devushek po klassifikacii Dzh. Tannera // Fundamentalnye issledovaniya. 2013. № 12–3. S. 504–508.

12. Sharajkina E. P. O klassifikacii tipov teloslozheniya u zhenshin // Morfologiya. 2004. T. 126, № 4. S. 140.

© Бугаевский К. А., 2018

УДК 796:077.5

УПОТРЕБЛЕНИЕ АНГЛИЙСКИХ СЛОВ В ТЕРМИНОЛОГИИ ВОЛЕЙБОЛА

А. Н. Васичева[1], Т. Н. Кочеткова[2]

Лесосибирский педагогический институт –
филиал Сибирского федерального университета
Российская Федерация, 662544, г. Лесосибирск, ул. Победы, 42
[1]E-mail: nastynikawasi@mail.ru
[2]E-mail: Kochetkova20@mail.ru

Рассмотрены английские слова, выражения и фразы, которые используются в волейболе – как для коммуникации волейболистов, так и при комментировании и обсуждении этой спортивной игры.

Ключевые слова: волейбол, мяч, бросок, заступ, игра, спорт, свисток, сетка, аут, подача, прием мяча, позиция, переход, дистанция, арбитр, команда.

THE USE OF ENGLISH WORDS IN THE TERMINOLOGY OF VOLLEYBALL

A. N. Vasicheva[1], T. N. Kochetkova[2]

Lesosibirsk Pedagogical Institute –
the branch of the Siberian Federal University
42, Pobedy Str., Lesosibirsk, 662544, Russian Federation
[1]E-mail: nastynikawasi@mail.ru
[2]E-mail: Kochetkova20@mail.ru

This article describes English words, expressions and phrases that are used in volleyball – both for communication of volleyball players, and when commenting on and discussing this sport game.

Keywords: volleyball, ball, throw, spade, game, sport, whistle, grid, out, pitch, ball reception, position, transition, distance, referee, team.

Волейбол – вид спорта, командная спортивная игра. Изобретателем современного волейбола считается Уильям Дж. Морган, преподаватель из США, шт. Массачусетс. Mintonette (минтонет) – так изначально назывался волейбол (можно считать, предок волейбола). Минтонет появился в 1895 г., в спортивном зале; ученики Моргана перебрасывали камеру от баскетбольного мяча через теннисную сетку – net. Позже, на конференции колледжей в Спрингфилде, игра была опубликована и получила свое название volleyball – волейбол (англ. *volley* – залп, удар с лета, *ball* – мяч) [1]. Так было положено начало этой спортивной игре.

До нас волейбол дошел уже в отличном от первоначального виде. Подобно воде в русле реки, которая стачивает камни до гладкой и округлой формы, время изменило волейбол. В наше время волейбол является одним из самых популярных видов спорта на Земле. Наиболее развит волейбол как вид спорта в таких странах, как Россия, Бразилия, Китай, Италия, США, Япония, Польша.

Хоть эта игра и популярна во всем мире, корни ее идут из США. Соответственно, справедливо будет сказать, что «родной» язык этой игры – английский. Именно поэтому нами была затронута тема Английского языка в волейболе. Мы считаем эту тему актуальной, ведь большинство терминов и выражений, связанных с этой игрой –заимствованные из английского языка. Таким образом будет верным шагом изучение Английского языка в волейболе с целью более глубокого знакомства с этой игрой и расширением своего кругозора.

Теперь, когда мы немного изучили историю волейбола, настало время вспомнить правила этой игры. Игроки делятся на две команды (two teams): каждая по 6 человек. Матч начинается с розыгрыша арбитром мяча – это называется rally. Команда, выигравшая розыгрыш, получает право на первую подачу, которая называется first serve. Мяч подбрасывается в воздух, затем по нему производится удар, с целью отправить мяч на половину команды соперника, чтобы он достиг пола, но при этом не ушел за пределы поля. Соперник старается принять подачу и перебросить мяч на противоположную сторону сетки. Для победы требуется 25 очков – game point, или же просто point. Одно очко начисляется:

– когда мяч коснулся земли на половине площадки противника – ball contact;

– при неудачной подаче: ball outside the court (out) – аут, выход мяча за пределы поля; net serve – касание сетки при подаче;

– при касании сетки игроком – net fault, touching the net;

– при заступе на половину площадки оппонента – cross-over step;

– при заступе за лицевую линию в подаче – step over the attack line (однако так же часто используют выражение cross-over step и к этому случаю);

– при четвертом и далее касании мяча (four contacts) или же при двойном касании мяча одним и тем же игроком (double contact).

В официальных правилах игра идет 3 партии – set(s), three sets. Каждая партия до 25 очков. Если обе команды набрали по 24 очка, игра идет до тех пор, пока одна из команд не будет иметь преимущество в 2 очка – two point advantage.

Итак, мы рассмотрели общий принцип игры и механику начисления очков, значит настало время углубиться в терминологию данного вида спорта, приступим! Давайте представим себя на месте зрителя волейбольного матча. Итак, игра начинается с выхода команд на площадку – с англ. переводится как court. Мы слышим голос комментатора: Teams on the court!, – сопровождающиеся поддержкой болельщиков (fans). Команды собираются вместе, каждый на своей половине площадки; так игроки обсуждают тактику – это называется tacticalpreparation – тактическая подготовка. Спустя некоторое время игроки начинают занимать свои позиции – это называется line up, расстановка. Когда позиции заняты, начинается уже известное нам rally – розыгрыш мяча, жеребьевка (англ. tossup). После жеребьевки начинается игра, комментатор объявляет: The game has begun! The first team serve the ball, – что обозначает «Игра началась! Подает первая команда». Здесь стоит заметить, что слово «подача» переводится как serve (об этом говорилось выше, но это все же очень важный аспект этой игры). Так и начинается игра.

На самом деле в волейболе есть огромное множество специализированных слов и выражений. Выше мы разобрали стандартные слова и выражения: rally, ball, team, point, cross-over step ит.д. Сейчас же давайте разберем нечто новое (см. таблицу).

Основные слова и выражения в волейболе

ATTACK. Начнем, пожалуй, со слова атака и всего, что с ним связано. Attack – атака, нападение. Attack coverage – страховка атаки своей команды. Attack hit – атакующий удар. Attack hit fault – ошибка при атакующем ударе. Attack over the line – атака по линии. Attack pattern – схема атаки. Attack zone – зона нападения. Blocked attack – заблокированная атака. Counter attack – контратака. Cross court attack – атака по диагонали. Direct attack – прямой атакующий удар. First hit to attack – атака первым касанием. Winning attack – результативная атака	**BALL.** Элементарное слово, однако оно имеет большой вес, если речь идет о волейболе. Ball contact – касание мяча. Ball handling – обработка мяча. Ball in play – мяч в игре. Ball inside the court – мяч в пределах площадки. Ball out – мяч за… Ball outside the court – мяч за пределами площадки. Ball retrievers – подавальщики мячей. Ball touched – мяч задет. Disputed ball, contested ball – спорный мяч

Окончание таблицы

BLOCK. Благодаря блоку можно защититься от атаки соперника и взять контроль над ситуацией в свои руки. Blocker – блокирующий. Assistant blocker – вспомогательный блокирующий. Block coverage – страховка блока. Block formation – постановка блока. Block of the service – блок подачи. Block shadow – зона за блоком. Blocked attack – заблокированная атака. Blocked spike – заблокированный удар. Blocking fault – ошибка при блокировании. Blocking foot work – работа ног при блокировании. Blockingpattern – схема блокирования. Blocking shifts – перемещения при блокировании	**FAULT.** Фол, ошибка. Основное слово в волейболе, описывающее разные игровые моменты вне правил. Attack hit fault – ошибка при атакующем ударе. Blocking fault – ошибка при блокировании. Double fault – обоюдная ошибка. Line fault – переход линии, заступ. Net fault – ошибочное касание сетки. Penetration fault – ошибка заступа, выхода. Player at fault – игрок, совершивший ошибку. Service fault – ошибка при подаче. Fault, foul, mistake – техническая ошибка

Таким образом, волейбол – игра с очень богатой историей и очень богатым профессиональным языком. В данной статье мы освежили Вашу память (а местами, возможно, Вы узнали что-то новое) касательно истории волейбола и основ этой игры, а также представили Вашему вниманию некоторые основные слова и выражения на английском языке, используемые в этой игре. Популяризация здорового образа жизни в наше время – это очень важное занятие! Чем больше людей узнают о преимуществах здорового образа жизни, о всей его простоте и положительных качествах – тем лучше будет для нас и для следующих поколений. Верным шагом к здоровому образу жизни может стать волейбол. Нет ничего лучше, чем получать удовольствие от физических занятий, – волейбол может дать такую возможность. В первую очередь это игра, которая имеет соревновательный момент, дает мотивацию быть лучше, прыгать выше, бегать быстрее, думать четче, лишь бы одолеть соперника, – это значит, волейбол будет интересен многим [1–3].

Библиографические ссылки

1. Википедия [Электронный ресурс]. URL: https://ru.wikipedia.org/ (дата обращения: 10.05.2018).

2. Русско-английский словарь волейбольных терминов [Электронный ресурс]. URL: http://bmsi.ru/doc/722692f2-46e3-40e0-94f1-49806e9072c0 (дата обращения: 10.05.2018).

3. Кочеткова Т. Н. Физическая культура : учеб. пособие / Сиб. федер. ун-т. Красноярск, 2012.

References

1. Wikipedia [Electronic resource]. URL: https://ru.wikipedia.org/ (date of visit: 10.05.2018).

2. Russian-english dictionary of volleyball terms [Electronic resource]. URL: http://bmsi.ru/doc/722692f2-46e3-40e0-94f1-49806e9072c0 (date of visit: 10.05.2018).

3. Kochetkova T. N. Physical culture : manual / Siberian State University. Krasnoyarsk, 2012.

© Васичева Н. А., Кочеткова Т. Н., 2018

УДК 796.323.2

ИЗМЕНЕНИЕ МОДЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯСИСТЕМЫ МВД РФ, ПОСРЕДСТВОМ ВНЕДРЕНИЯ В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС АРМСПОРТА

В. А. Власов

Сибирский юридический институт МВД России
Российская Федерация, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20
E-mail: vav.70@mail.ru

Рассмотрен армспорт как средство активизации вовлечения курсантов Сибирского юридического института МВД РФ к нетрадиционным видам спорта в целях улучшения физической подготовки будущих сотрудников органов полиции. Автором проведено анкетирование курсантов для выявления интереса к армспорту.

Ключевые слова: армспорт, силовые виды спорта, физическая подготовка, физическая готовность, органы полиции, правоохранительные органы, курсанты, анкетирование.

MODIFICATION OF MODEL OF PHYSICAL TRAINING OF COURSANTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION OF THE MINISTRY OF THE RUSSIAN FEDERATION SYSTEM BY MEANING OF IMPLEMENTATION IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF ARMSPORT

V. A. Vlasov

Siberian Law Institute of MOI of Russian Federation
20, Rokossovskiy Str., Krasnoyarsk, 660131, Russian Federation
E-mail: vav.70@mail.ru

Armport is considered as a means of activating the involvement of cadets of the Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation in non-traditional sports in order to improve the physical fitness of future police officers. The author conducted a questionnaire survey of students to identify interest in armsport.

Keywords: arm sport, power sports, physical training, physical readiness, police, law enforcement bodies, cadets, questionnaires.

Одним из наиболее действенных инструментов, обеспечивающих государственную охрану прав и свобод человека, являются правоохранительные органы. Наиболее важное место в этой сфере деятельности занимают органы внутренних дел, так как они располагают необходимыми средствами (правовые санкции, меры пресечения, специальные средства и методы).

Реальная криминализация важнейших сфер социально-экономической жизни в Российском государстве привела к значительному повышению организованности, технической оснащенности, и физической подготовленности членов преступных группировок. В результате этого происходит существенное обострение их конфронтации с правоохранительной системой государства. Соответственно, вышеуказанные факты позволяют говорить о том, что значительная часть повседневной оперативно-служебной деятельности в органах полиции осу-

ществляется в условиях повышенного социального риска и практически постоянно сопряжена с экстремальными ситуациями серьезного противоборства правонарушителей и сотрудников полиции.

Возникла необходимость в совершенствовании профессиональной подготовленности сотрудников органов полиции. Важнейшую роль в решении поставленных задач играет физическая подготовка будущих сотрудников органов полиции, особенно тех из них, кто будет проводить силовое задержание лиц, подозреваемых в совершении преступлений.

Физическая подготовка является одной из значимых составляющих служебной подготовки сотрудников органов полиции, посредством которой формируется физическая готовность к служебной полицейской деятельности. Понятие «физическая готовность» включает в себя физическую и психическую готовность к успешному решению оперативно-боевых задач, умелому применению физической силы, приемов рукопашного боя и специальных средств при пресечении противоправных действий, а также обеспечение высокой работоспособности сотрудников органов полиции в процессе повседневной служебной деятельности.

Специальные вопросы, посвященные обеспечению надлежащего понимания назначения полиции, физической подготовки затрагиваются в рамках физической и психологической подготовки курсантов полицейских вузов и переподготовки действующих сотрудников органов внутренних дел.

Вместе с тем, также следует иметь ввиду и то, что какую бы деятельность ни осуществлял сотрудник полиции, он всегда исходит из того, что в процессе осуществляемого им правоприменения, должен быть обеспечен необходимый уровень безопасности человека. Перед сотрудником полиции никогда не стоит задача причинения физических страданий или унижения человеческого достоинства.

В свете вышеуказанного, важную роль играют профессиональные физические качества сотрудников полиции, соответствующие специфике осуществляемой ими полицейской деятельности.

Следует обратить внимание на то, что физическая подготовка в органах внутренних дел России организуется и проводится в соответствии с Наставлением по физической подготовке сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, которое утверждается приказом МВД России. В качестве примера можно привести приказ МВД России от 01.07.2017 № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» [1].

Физическое воспитание студентов вообще и курсантов полицейских вузов в частности, в первую очередь должно быть направлено на совершенствование видов двигательной активности, определяющих значительный интерес и мотивацию вовлеченности обучающихся в организованную как физкультурную, так и спортивную деятельность.

Постоянные занятия физической культурой и спортом должны прочно войти в повседневный быт каждого студента и курсанта, для всестороннего и гармонического их развития. Поддержание и развитие здоровья студентов и курсантов, а также пропаганда у данного социального слоя социума здорового образа жизни имеет стратегическое значение, поскольку это будущее нации.

Одна из важнейших задач педагога-преподавателя физической культуры в вузе – это повышение активности обучающихся путем вовлечения их в различные формы занятий физкультурой и спортом.

Соответственно, чем чаще курсанту предоставляют возможность на занятиях по физической культуре выбора средств для удовлетворения своих физических потребностей, тем у него становится больше возможностей попробовать себя в различных видах физических упражнений.

Методы физического воспитания курсантов с использованием элементов силовых видов спорта, осуществляемого с учетом физкультурно-спортивных интересов, способствуют положительной динамике показателей физического развития, уровня здоровья, мотивационной сферы и учебной деятельности обучающихся.

Несмотря на достаточное количество специальной научной и методической литературы, освещающей различные аспекты развития основных силовых качеств у студентов вузов на занятиях физической культуры, данная проблема полностью не решена.

Применение на занятиях физической культуры скоростно-силовых и упражнений на выносливость в большей мере способствует решению педагогических задач по совершенствованию физических и морально-волевых качеств выпускников вуза.

Одним из перспективных направлений совершенствования системы физического воспитания курсантов является использование в структуре занятий элементов популярных среди молодежи видов спорта. Программа занятий должна составляться с учетом особенностей мотивационной сферы, физкультурно-спортивных интересов, уровня здоровья и физической подготовленности обучающихся. Особую популярность среди молодежи сегодня приобретают силовые виды спорта (армспорт, гиревой спорт, пауэрлифтинг и некоторые другие). Общеизвестно, что занятия вышеперечисленными видами спорта способствуют развитию силы, наращиванию мышечной массы, коррекции фигуры. Армрестлинг следует рассматривать как средство формирования прикладной физической подготовки студентов в вузе [2].

В связи с вышеуказанным, можно констатировать наличие научной проблемы по активизации вовлечения обучающихся к нетрадиционным видам спорта, например, армспорт.

Под нормой физической подготовленности в физическом воспитании обучающихся понимают результат физических упражнений, соответствующий оценочным требованиям физической подготовленности. Критерием должной нормы физической подготовленности курсантов будет та, которая обеспечивает высокий уровень здоровья, между уровнем физической подготовленности и уровнем здоровья существует прямая зависимость.

Для оценки интереса к армспорту у курсантам было задано несколько вопросов (см. таблицу):

1. Знакомы ли Вы с армспортом? (да/нет) (только один курсант ответил «нет», все остальные – «да»);

2. Хотели бы Вы заниматься армспортом? (да/нет) (13 курсантов ответили «нет», остальные – «да»);

3. Необходимо культивировать армспорт в вузе? (5 курсантов ответили «нет», остальные – «да»);

4. Занятия армспортом способствуют подготовке молодежи к службе в армии? (да/нет) (8 курсантов ответили «нет», остальные – «да»);

5. Пригодятся занятия армспортом в будущей работе и жизнедеятельности? (да/нет) (8 курсантов ответили «нет», остальные – «да»);

6. Какие физические качества развивают занятия армспортом: сила, выносливость, гибкость, скорость («сила» – ответили все курсанты, «выносливость» – 12 курсантов, «скорость» – ответили 4 курсанта, «гибкость» – 1 курсант);

7. Как Вы думаете занятия армспортом будут способствовать защите вас от нападения и т. д.? (да/нет) (13 курсантов ответили «нет», остальные – «да»).

Поскольку содержание статьи ограничено объемом в таблице приводятся полученные исходные данные курсантов первого курса при их анкетировании, которые по мере их обучения будут ежегодно изучаться.

Таким образом, армспорт является значимым для выработки силы видом спорта. При этом исследований феноменов занятий студентами указанным выше видом спорта пока не так много в отечественной педагогической науке. Цель настоящего исследования состояла в изучении возможности заниматься армспортом курсантами полицейских вузов, в частности, обучающимися в Сибирском юридическом институте МВД России. Выборку исследования составили 22 респондента, курсанты первого курса группы П1601. В исследовании приняли участие шестнадцать мужчин и восемь женщин.

Спортсмены-студенты, которые на профессиональном уровне занимаются в студенческие годы армспортом и занимают призовые места на международных соревнованиях (например, чемпион мира по армспорту Д. Силаев из города Красноярска) должны стать ориен-

тиром для других студентов. Спортсмены-студенты занимают важное место в современном мире, спорт привлекает к себе ряд активной молодежи, которые по желанию вовлекаются со студенческих лет в занятия по физической культуре и спорту.

Внедрение различных видов физического воспитания, используемых в высших учебных заведениях, позволяет утверждать, что построение новых методик преподавания курса «физическая культура», включающих элементы силовых видов спорта, осуществляемых с учетом физкультурно-спортивных интересов, уровня здоровья и физической подготовленности курсантов, позволит сформировать у обучающихся мотивацию к физическому совершенствованию и здоровому образу жизни [3].

Соответственно, полученные результаты при анкетировании курсантов СибЮИ МВД России могут служить исходными данными для последующих исследований и сравнений, а также для разработки научно-обоснованных основ для занятий армспортом курсантов в системе МВД РФ.

Анкета социологического опроса курсантов первого курса СибЮИ МВД РФ для занятий армспортом (группа П1601)

№ п/п	Ф.И.О.	Знакомы ли Вы с армспортом? (да/нет)	Хотели бы Вы заниматься армспортом? (да/нет)	Необходимо культивировать армспорт в вузе? (да/нет)	Занятия армспортом способствуют Подготовке молодежи к службе в армии? (да/нет)	Пригодятся занятия армспортом в будущей работе и жизнедеятельности? (да/нет)	Какие физические качества развивают занятия армспортом: 1) сила; 2) выносливость; 3) гибкость; 4) скорость	Как Вы думаете, занятия армспортом будут способствовать защите Вас от нападения и т. д.? (да/нет)
1	Анциферова Анастасия Романовна	Да	Нет	Нет	Нет	Нет	Сила, выносливость, скорость	Да
2	Галкин Егор Денисович	Да	Да	Да	Да	Да	Сила, скорость	Да
3	Галькин Евгений Олегович	Да	Нет	Да	Нет	Да	Сила, выносливость	Да
4	Гарипова Гузель Рустамовна	Да	Да	Да	Да	Да	Сила, скорость	Да
5	Замуриева Наталия Евгеньевна	Да	Нет	Нет	Да	Да	Сила, выносливость	Нет
6	Зубарев Андрей Владимирович	Да	Нет	Да	Да	Да	Сила, выносливость	Нет
7	Иванов Гаврил Иванович	Да	Нет	Да	Да	Да	Сила	Нет
8	Иваньков Владислав Олегович	Да	Нет	Нет	Нет	Нет	Сила	Нет
9	Качанов Николай Александрович	Да	Да	Нет	Да	Нет	Сила, выносливость	Да
10	Карпухин Егор Андреевич	Да	Нет	Да	Да	Да	Сила	Нет
11	Лапина Елена Александровна	Нет	Да	Да	Да	Да	Сила, гибкость	Да
12	Малахов Андрей Владимирович	Да	Нет	Нет	Нет	Нет	Сила	Нет

Окончание таблицы

13	Маркевич Игорь Александрович	Да	Да	Да	Да	Да	Сила, выносливость	Нет
14	Мосягин Валерий Евгеньевич	Да	Нет	Да	Да	Нет	Сила, выносливость	Нет
15	Павлов Николай Сергеевич	Да	Да	Да	Нет	Да	Сила, выносливость	Нет
16	Павлов Павел Павлович	Да	Нет	Да	Нет	Да	Сила, выносливость	Нет
17	Перцева Алина Анатольевна	Да	Да	Да	Да	Да	Сила, выносливость	Да
18	Погребняк Игорь Станиславович	Да	Нет	Да	Да	Да	Сила, выносливость	Нет
19	Подковальников Дмитрий Максимович	Да	Да	Да	Нет	Нет	Сила, скорость	Нет
20	Савинцева Наталья Васильевна	Да	Нет	Да	Да	Нет	Сила	Нет
21	Чирьева Эльвира Анатольевна	Да	Да	Да	Нет	Нет	Сила, выносливость	Да
22	Шаргина Екатерина Владимировна	Да	Нет	Да	Да	Да	Сила	Да

Библиографические ссылки

1. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации [Электронный ресурс] : приказ МВД России от 01 июля 2017 г. № 450. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_223221/ (дата обращения: 10.05.2018).

2. Власов В. А., Пономарев В. В. Армрестлинг как средство формирования прикладной физической подготовки студентов в вузе // Теория и практика физической культуры. 2017. № 11. С. 35.

3. Власов В. А. Проведение педагогического тестирования на предмет занятия армспортом у курсантов высшего учебного заведения системы МВД России // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании : материалы Всерос. науч.-практ. конф. (19 мая 2018 г.) / СибЮИ МВД России. Красноярск, 2018. С. 130–135.

References

1. About the statement of the instruction on the organization of physical preparation in law-enforcement bodies of the Russian Federation [Electronic resource] : the order of the Ministry of internal affairs of Russia from 01 July 2017 № 450/ URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_223221/ (date of visit: 10.05.2018).

2. Vlasov V. A., Ponomarev V. V. Armrestling as a means of forming applied physical training of students in the university // Theory and practice of physical culture. 2017. № 11. P. 35.

3. Vlasov V. A. Conducting pedagogical testing for cramming at cadets of the higher education institution of the Ministry of internal affairs of Russia // Optimization of the educational and training process in higher education institutions. A healthy way of life as a drug addiction prevention factor : Proc. of the all-russian sci. and pract. conf. (May 19, 2018) / Siberian Law Institute of MOI of Russian Federation. Krasnoyarsk, 2018. P. 130–135.

© Власов В. А., 2018

УДК 796.6

ПРЫЖКОВАЯ ПОДГОТОВКА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

И. Ю. Горская[1], Д. А. Райчук

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта
Российская Федерация, 644009, г. Омск, ул. Масленникова, 144
[1]E-mail: mbofkis@mail.ru

Представлены результаты исследования встречаемости прыжков разного вида при выполнении технических действий волейболистов студенческих команд. Изучен уровень и разработаны критерии оценки прыжковой подготовленности волейболистов. Предложен подход, позволяющий эффективно повысить уровень прыжковой подготовленности волейболистов студенческой команды на основе индивидуализации параметров и направленности скоростно-силовых нагрузок прыжкового характера.

Ключевые слова: волейболисты, студенческая команда, прыжковая подготовка, физические упражнения, технические элементы, скоростно-силовая подготовка.

JUMPING PREPARATION OF QUALIFIED WALLEIBOLISTS

I. Y. Gorskaya[1], D. A. Raichuk

Siberian State University of Physical Culture and Sports
144, Maslennikov Str., Omsk, 644009, Russian Federation
[1]E-mail: mbofkis@mail.ru

The results of the study of the occurrence of jumps of various kinds in the performance of technical actions of student volleyball teams are presented. The level has been studied and the criteria for assessing the jump preparedness of volleyball players have been developed. An approach is proposed that allows to effectively increase the level of hop training of student team volleyball players on the basis of individualization of parameters and the orientation of speed-strength loads of hopping character.

Keywords: volleyball players, student team, jumping training, physical exercises, technical elements, speed-power training.

В настоящее время с каждым годом растет уровень мастерства волейбольных команд, как международного класса, так и клубных и студенческих команд. Для достижения хороших результатов в современном волейболе необходим высокий уровень физической подготовки игроков, точность и координация движений, быстрота реакции, высокий уровень подвижности игрока, высокий уровень развития прыгучести при нападении и при блокировании. Справедливо считается, что будущее в волейболе за рослыми игроками. Эту мысль высказывают многие специалисты [1–3]. Однако на международной арене нередко побеждают команды, имеющие не самый высокорослый состав, компенсируя недостаток роста хорошей физической подготовкой, в частности, хорошо развитыми скоростно-силовыми способностями и прыгучестью. Это говорит о том, что задачи по улучшению качества игры необходимо решать, улучшая физическую, а особенно прыжковую подготовленность игроков.

Одним из основных компонентов физической подготовки в волейболе является прыжковая подготовленность игроков. Авторами отмечается, что 90–95 % выигрыша очков в игре достигается в борьбе над сеткой (блокирование, нападающие удары), поэтому к прыжковой

подготовке волейболистов в настоящее время предъявляются повышенные требования [1–4]. В последние несколько лет в классическом волейболе произошли значительные изменения, в том числе усложнилась техника выполнения подачи, которая в настоящее время является эффективным атакующим средством (большинство подач выполняются в прыжке).

Специалисты отмечают, что одним из резервов результативности соревновательной деятельности является совершенствование специальной физической подготовки волейболистов, в особенности скоростно-силовых способностей, компонентом которых является прыжковая подготовка. Анализ методических материалов и современная практика показывают, что методика совершенствования прыжковой подготовки квалифицированных волейболистов носит несистематизированный характер. Большинство средств и методов, используемых для совершенствования прыжковой подготовки, по своей структуре не адекватны структуре технических действий волейболистов; ограниченный выбор средств прыжковой подготовленности снижает тренировочный эффект; не учитывается индивидуальный уровень прыжковой подготовленности игроков; отмечается нерациональное распределение прыжковых упражнений в тренировках [3; 4].

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы; видеоанализ соревновательных игр; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; педагогическое наблюдение; методы математической статистики. В исследовании приняли участие 40 волейболистов-юношей. Все спортсмены занимались волейболом 3–10 лет, уровень квалификации – 1–2 взрослый разряд. Эксперимент проведен на базе студенческой команды по волейболу СибГУФК, которые вошли в состав экспериментальной группы. Также в эксперименте участвовали волейболисты студенческой команды ОмГТУ.

Основное содержание работы. Для изучения особенностей игровой прыжковой подготовки волейболистов студенческой команды мы использовали метод видеоанализа. С помощью этого метода мы выявили виды прыжков, которые встречаются при выполнении технических элементов во время соревновательных игр. Проанализировав 10 видеозаписей соревновательных игр мужских студенческих команд по волейболу, мы получили соревновательный объем прыжков и посчитали среднее значение количества прыжков выполняемых каждым игроком за игру (см. таблицу). Видеоанализ показал, что во время выполнения технических элементов в игре встречаются следующие виды прыжков: прыжки вверх (выпрыгивания вверх), прыжки в длину, прыжки в сторону двух ног, прыжки в сторону с одной ноги и прыжки назад с двух ног. Однако частота их встречаемости в игре не одинакова.

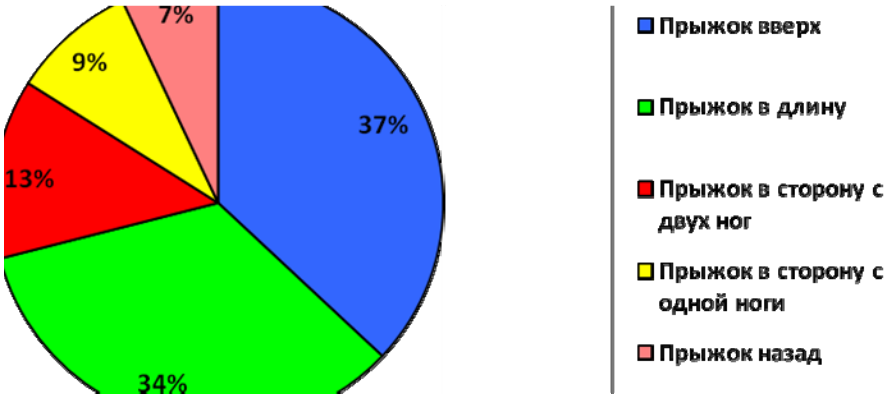
Количество технических элементов, выполненных в сочетании с прыжками разного вида (по данным видеоанализа соревновательных игр студенческих мужских команд по волейболу 2017 г.)

Виды прыжков, встречающихся при выполнении технических элементов	Среднее значение количества прыжков за 1 игру ($X \pm \sigma$)
Прыжок вверх	32 ± 2,0 (*P*21-42)
Прыжок в длину	30 ± 2,2 (*P*19-37)
Прыжок в сторону с двух ног	11 ± 2,1 (*P*6-17)
Прыжок в сторону с одной ноги	8 ± 1,7 (*P*6-10)
Прыжок назад	6 ± 1,4 (*P*4-8)
Всего	87 ± 8,8 (*P*66-108)

Примечание. x – среднее арифметическое; *P* – размах показателя.

С помощью полученных данных мы высчитали процентное соотношение видов прыжков, которые встречаются при выполнении технических элементов в соревновательной деятельности (см. рисунок).

Мы также посчитали процент результативности технических действий, выполненных в сочетании с прыжками разного вида. Анализ полученных данных показал, что при выполнении технических элементов, выполняемых в сочетании с прыжком вверх, доля результативных действий составила 56 %. При выполнении технических элементов с использованием прыжка в длину, доля результативных действий составила 57 %. При выполнении технических элементов с использованием прыжка в сторону с двух ног, доля результативных действий составила 45 %. При выполнении технических элементов с использованием прыжка в сторону с одной ноги, доля результативных действий составила 38 % .При выполнении технических элементов с использованием прыжка назад с двух ног, доля результативных действий составила 33 %.



Процентное соотношение видов прыжков,
которые встречаются при выполнении технических элементов
в соревновательной деятельности волейболистов

Таким образом, в процессе анализа полученных данных выявили следующее: при выполнении технических элементов в сочетании с прыжковыми действиями, преобладают три вида прыжка (прыжок вверх – 37 %; прыжок в длину – 34 % и прыжок в сторону с двух ног – 13 %). Больше всего не результативных технических действий наблюдается при выполнении следующих видов прыжков: прыжок назад с двух ног – 67 %; прыжок в сторону с одной ноги – 62 % и прыжок в сторону с двух ног – 55 %. Самая низкая результативность технических действий наблюдается в ситуациях необходимости выполнения прыжков назад относительно положения волейболиста и в сторону (особенно связанную с прыжком с неведущей ноги).

Полученные сведения были использованы для разработки методики оценки и развития прыжковой подготовленности у волейболистов студенческой команды. Используя полученные данные, необходимо корректировать тренировочный процесс, так чтобы он охватывал все виды прыжковой подготовки. Для того чтобы оценить все разновидности прыжков, которые встречаются при выполнении различных технических действий, мы разработали программу тестирования прыжковой подготовленности, которая позволит оценить все компоненты этого вида подготовленности, осуществлять педагогический контроль и при необходимости внести коррекцию в тренировочный процесс. В программу вошли тесты собственной разработки, а также 2 общепринятых теста. Для оценки уровня прыжковой подготовки проводилось тестирование по следующим тестам: прыжок в длину с места (см), прыжок вверх (по методике Абалакова) с имитацией блокирования (см), прыжок в сторону с двух ног с имитацией блокирования (см), прыжок в сторону с одной ноги с имитацией блокирования (см), прыжок вверх с разбега толчком обеих ног с касанием отметки (см), прыжки на «оптимальную» высоту с имитацией блокирования (кол-во раз), прыжок назад с двух ног с высокой стойки (см).

Анализ результатов исследования позволил обозначить нормативные критерии прыжковой подготовленности для игроков студенческой команды 1 и 2 разрядов на основе средних значений и сигмальных отклонений. В студенческих командах такой квалификации, как

правило, стоит вопрос необходимости повышения уровня прыжковой подготовленности игроков с исходно низкими результатами тестирования за короткий промежуток времени, что позволит нивелировать неоднородность команды, повысить результативность и эффективность игровой деятельности. С этой целью мы предложили использовать построение индивидуального профиля прыжковой подготовленности для каждого игрока.

На основании полученных результатов предварительного исследования и обобщения научной литературы, была разработана методика прыжковой подготовки волейболистов студенческой команды на основе индивидуализации параметров нагрузки. В структуре разработанной методики была общая часть и дифференцированная часть, в которой осуществлялось отдельное воздействие на волейболистов с разным уровнем прыжковой подготовленности по видам прыжков. 60 % методики отводилось на обще групповое воздействие, 40 % отводилось на дифференцированный подход. Кроме того, в процессе тренировки по разработанной методике учитывался тот факт, что часть игроков имела изначально низкий уровень прыжковой подготовленности. Чтобы нивелировать эту проблему мы применяли приемы индивидуализации нагрузки. Тем спортсменам, у кого был низкий уровень прыжковой подготовленности, в индивидуальном порядке подбиралась нагрузка, состоящая из прыжковых упражнений направленных на те виды прыжков, которые отстают.

Важным компонентом разработанной программы является возможность индивидуализации прыжковой подготовки на основе построения индивидуального профиля каждого игрока в начале занятий с последующим контролем динамики изменения показателей. В предварительных исследованиях было выявлено, что по большинству тестов, оценивающих прыжковую подготовленность внутри группы игроков студенческой команды, преобладает средний уровень подготовленности, но по ряду показателей у значительной части игроков наблюдался и низкий уровень. В связи с этим, на основе индивидуального профиля каждого игрока в процесс тренировки вносились элементы индивидуальной коррекции, направленные на увеличение количества серий соответствующих упражнений. Например, спортсмен С-ин, имеет низкий уровень результатов тестирования в тестах: «прыжок в длину с места»; «прыжок вверх (по Абалакову) с имитацией блокирования»; «прыжки на «оптимальную» высоту с имитацией блокирования». В соответствии с этим подбирается определенный ряд упражнений, который в дальнейшем улучшит показатели в прыжках этой направленности.

Известно, что в процессе групповых занятий внесение элементов индивидуализации представляет определенную сложность для тренера, поэтому мы постарались решить эту проблему с помощью группировки игроков со схожим исходным уровнем подготовленности. На практике это выглядело следующим образом: большую часть занятия по нашей методике игроки занимались с применением одинаковой для всех нагрузки (15–17 мин), 13–15 мин от всей тренировки занимала дифференцированная часть с элементами индивидуализации. Происходило дифференцирование нагрузки отдельно для группы с низким исходным уровнем прыжковой подготовленности, и отдельно для группы с высоким и средним исходным уровнем прыжковой подготовленности.

Анализ результатов тестирования по изученным параметрам в ходе педагогического эксперимента по проверке эффективности разработанного подхода (длительность воздействия 6 месяцев) позволил выявить более значимое улучшение показателей в экспериментальной группе по сравнению с контрольной. Динамика изменения показателей прыжковой подготовленности не одинакова по разным показателям. Наиболее значительные изменения после проведения педагогического эксперимента выявлены в тесте: прыжки на «оптимальную» высоту с имитацией блокирования – 21 % прироста.

В остальных тестах: прыжок в длину с места, прыжок вверх (по Абалакову) с имитацией блокирования, прыжок в сторону с двух ног (влево, вправо) с имитацией блокирования, прыжок в сторону с одной ноги (влево, вправо) с имитацией блокирования, прыжок вверх с разбега толчком обеих ног с касанием отметки и прыжок назад с двух ног, результаты изменились в меньшей степени (от 1,2 до 5 % прироста).

Проведенные исследования свидетельствуют о эффективности разработанного подхода по оптимизации прыжковой подготовки волейболистов студенческой команды. В экспери-

ментальной группе, которая занималась по разработанной методике, по всем тестам произошли достоверные положительные изменения результатов.

В процессе исследования разработаны критерии оценки прыжковой подготовленности волейболистов студенческой команды, включающие 7 тестов (из которых 5 разработаны в ходе исследования) и оценочные шкалы, предназначенные для текущего контроля прыжковой подготовленности, охватывающие разные виды прыжков, встречающихся при выполнении технических элементов, с учетом специфики исходного уровня подготовленности волейболистов студенческой команды.

Уровень прыжковой подготовленности игроков студенческой волейбольной команды характеризуется неоднородностью. Много игроков с низким уровнем прыжковой подготовленности. При планировании и реализации тренировочного процесса необходимо учитывать индивидуальный уровень прыжковой подготовленности спортсменов.

Процесс прыжковой подготовки волейболистов студенческой команды становится более эффективным при условии осуществления внутригруппового дифференцирования и индивидуализации на основе учета исходного уровня прыжковой подготовленности. Внутригрупповое дифференцирование целесообразно осуществлять во время применения *специальных* прыжковых упражнений.

Библиографические ссылки

1. Беляев А. В., Булыкина Л. В. Основные упражнения как средство развития физических качеств волейболистов // Теория и практика физической культуры. 2004. № 4. С. 34–35.

2. Беляев А. В., Булыкина Л. В. Прыжковая подготовка волейболистов в подготовительном периоде на основе анализа их соревновательной деятельности // Теория и практика физической культуры. 2004. № 3. С. 37–38.

3. Ивойлов А. В. Волейбол: очерки по биомеханике и методике тренировки. М. : Физкультура и спорт, 2004.

4. Шилов О. С., Афанасьева Е. В. Оценка прыжковой подготовленности спортсмена // Теория и практика физической культуры. 2009. № 8. С. 10–12.

References

1. Belyaev A. V., Bulykina L. V. Osnovnye uprazhneniya kak sredstvo razvitiya fizicheskih kachestv volejbolistov // Teoriya i praktika fizicheskoj kultury. 2004. № 4. S. 34–35.

2. Belyaev A. V., Bulykina L. V. Pryzhkovaya podgotovka volejbolistov v podgotovitelnom periode na osnove analiza ih sorevnovatelnoj deyatelnosti // Teoriya i praktika fizicheskoj kultury. 2004. № 3. S. 37–38.

3. Ivojlov A. V. Volejbol: ocherki po biomehanike i metodike trenirovki. M. : Fizkultura i sport, 2004.

4. Shilov O. S., Afanaseva E. V. Ocenka pryzhkovoj podgotovlennosti sportsmena // Teoriya i praktika fizicheskoj kultury. 2009. № 8. S. 10–12.

© Горская И. Ю., Д. А. Райчук Д. А., 2018

УДК 796.011.3

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ ВУЗА В ЕСТЕСТВЕННОЙ СРЕДЕ

М. Н. Григорян[1], В. А. Чепель

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
[1]E-mail: marine_grigorian@mail.ru

Рассматривается эффективность физического воспитания студентов через их взаимодействие с естественными силами природы, которое реализуется в СибГУ им. М. Ф. Решетнева на соответствующих спортивных объектах во время занятий физической культуры. Также в работе представлены места активного отдыха и досуга города Красноярска как альтернативных площадок физического воспитания современной молодежи.

Ключевые слова: физическое воспитание студентов, естественные силы природы, спортивные объекты, досуговая деятельность.

PHISICAL EDUCATION OF STUDENTS OF UNIVERSITY IN NATURAL ENVIRONMENT

M. N. Grigorian[1], V. A. Chepel

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
[1]E-mail: marine_grigorian@mail.ru

This article examines the effectiveness of physical education of students through their interaction with the forces of nature, it is implemented in SibSU named after M. F. Reshetnev at the appropriate sports objects during physical education classes. Also in the work are places of active rest and leisure in Krasnoyarsk as alternative physical education sites for modern youth.

Keywords: physical education of students, forces of nature, sports objects, leisure activity.

В настоящее время невозможно не признать важнейшей роли образа жизни человека в сохранении и укреплении здоровья, где ведущее место занимает физическая культура. В возрастном развитии человека очень важная роль принадлежит физическому воспитанию. Это касается не только содействия нормальному физическому развитию растущего организма и его совершенствованию, укрепления здоровья, но и формирования духовных качеств личности [1].

Оздоровительные силы природы являются эффективными средствами физического воспитания. Такие природные факторы, как солнечная радиация, свойства воздушной и водной среды, служат средствами укрепления здоровья, закаливания и повышения работоспособности человека [2], развитию его личностных качеств – силы воли, упорства, решимости.

Оздоровительные силы природы используются в процессе физического воспитания в двух направлениях:

– как сопутствующие условия (занятия на открытом воздухе), усиливающие воздействие физических упражнений;

– при организации специальных дозированных процедур (сеансы закаливания, воздушные, солнечные и водные ванны).

Физические упражнения в сочетании с естественными факторами закаливания помогают повысить общую устойчивость организма к ряду неблагоприятных воздействий внешней среды [2].

В Сибирском государственном университете науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева (СибГУ им. М. Ф. Решетнева) на кафедре физической культуры и валеологии активно используются естественные силы природы в процессе физического воспитания студентов. Площадками для реализации представленного формата занятий являются такие спортивные объекты, как стадион «Динамо», лыжная базаи бассейн «Технолог», принадлежащие вузу.

Занятия по легкой атлетике – бег, ходьба, толкание ядра и метание мяча – проводятся на стадионе, где студенты вуза получают возможность заниматься на открытом воздухе, вне душных стен помещений, что благотворно влияет на их самочувствие и укрепляет организм, который, насыщаемый кислородом, становится выносливее, быстрее восстанавливается и способен справляться с большим количеством физических нагрузок.

Ходьба на лыжах, спортивное ориентирование, бег по пересеченной местности – все это возможно благодаря лыжной базе, расположенной в лесном массиве района Красноярского Академгородка и принадлежащей СибГУ. Таким образом, студенты продолжают заниматься физической культурой в естественной среде и в зимний период, развивая свою физическую форму, закаляя дух и тело. Благодаря занятиям на открытой местности улучшаются навыки ориентации в пространстве, а свежий воздух вкупе с природой вокруг положительно влияет на психоэмоциональное состояние человека, снижая нервное напряжение и улучшая настроение.

По адресу Марковского, 70а находится бассейн СибГУ – «Технолог», в котором организованы занятия по плаванию для студентов основной, подготовительной и специальной медицинской групп вуза. В бассейне, длиной в 25 м и шириной в четыре дорожки, проводится обучение правилам нахождения в водной среде, основам плавания, в ходе которого применяется комплекс и оздоровительных упражнений, а также обучение технике плавания кролем и брасом, которые оказывают существенное воздействие на позвоночник и мышцы спины, что очень важно для молодых людей, подолгу времени находящимся в сидячем положении в процессе учебной деятельности в вузе. В целом, противопоказаний для занятий кролем и брасом нет. В конкретных случаях при нарушениях осанки может быть рекомендовано воздержание от плавания кролем на груди, однако, кроль на спине при существующей проблеме является весьма эффективным средством оздоровления.

Бассейн – это отличный способ взбодриться и привести тело в порядок. Плавание помогает исправить осанку, сбросить лишний вес, привести мышцы в тонус и проработать проблемы с сердечнососудистой и дыхательной системами. Регулярные занятия снимают болевые ощущения в районе поясницы, лопаток и шеи, боли в суставах, способствуют восстановлению после полученных травм и улучшают работу опорно-двигательного аппарата.

Физическое воспитание студентов может осуществляться также через активную досуговую деятельность, и в городе Красноярске существует множество мест для ее реализации.

Таковым является заповедник «Столбы», представляющий собой отличную площадку для скалолазания и пеших прогулок. На его территории находятся множество самых разнообразных, в большинстве своем удобных для подъема, скал. Именно здесь зародился столбизм – общественное движение, для которого характерны занятия скалолазанием и общение в неформальной обстановке в природных условиях [3]. На пути к «Центральным столбам»находятся спортивные площадки, выполненные в эко-стиле: большая часть брусьев сделана из древесины разных пород, есть кольца, канаты, трос для баланса, столб и небольшие качели. Неоспоримым плюсом для полезного времяпрепровождения является очень чистый воздух: вокруг много елей и сосен.

Популярными зонами активного отдыха и занятия спортом в городе являются остров Татышева и фанпарк «Бобровый лог». На территории первого расположены беговые и вело-

сипедные дорожки, дистанцией 2, 3 и 4, 5 км, лыжные трассы. В летний период времени на острове проводятся бесплатные тренировки по занятию бегом, йогой, кроссфитом и баскетболом, чем активно может пользоваться молодежь. «Бобровый лог» же специализируется на зимних видах спорта и активного отдыха, он располагает горнолыжным комплексом и ледовым катком, которые открыты и доступны для каждого.

Таким образом, применение естественных сил природы во время занятий физической культурой и спортом существенно расширяет их возможности, вносит разнообразие в учебный процесс студентов, способствует единению человека и природы и, как итог, повышает эффективность физического воспитания современной молодежи.

Библиографические ссылки

1. Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. М. : Гардарики, 2005.

2. Саруханян Л. А., Давудов Т. С. Спорт и физическое воспитание студентов // Международный журнал экспериментального образования. 2015. № 11-6. С. 951–954.

3. Беляк И. Ф. Край причудливых скал. Красноярск : Краснояр. кн. изд-во, 1952.

References

1. Fizicheskaya kultura studenta : uchebnik / pod red. V. I. Ilinicha. M. : Gardariki, 2005.

2. Saruhanyan L. A., Davudov T. S. Sport i fizicheskoe vospitanie studentov // Mezhdunarodnyj zhurnal eksperimentalnogo obrazovaniya. 2015. № 11-6. S. 951–954.

3. Belyak I. F. Kraj prichudlivyh skal. Krasnoyarsk : Krasnoyar. kn. izd-vo, 1952.

© Чепель В. А., Григорян М. Н., 2018

УДК 796.799

АНАЛИЗ И СИСТЕМАТИЗАЦИЯ ТЕХНИКИ МАУНТИНБАЙКА

Г. Л. Драндров[1], Н. Н. Пашкова

Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева
Российская Федерация, 428000, г. Чебоксары, ул. К. Маркса, 38
[1]E-mail: gerold49@mail.ru

Технические приемы маунтинбайка систематизированы на три группы: приемы езды на велосипеде, приемы бега с велосипедом и приемы перехода с езды на велосипеде на бег и обратно. Езда на велосипеде осуществляется тремя техническими приемами: езда, сидя в седле, езда, стоя над седлом и езда способом танцовщица. Эти приемы реализуются в способах езды на старте и по дистанции. Бег с велосипедом включает приемы бега с транспортировкой и буксировкой велосипеда. Приемы перехода с езды на велосипеде на бег и обратно включают приемы поднимания и опускания велосипеда, спрыгивания и запрыгивания на велосипед. Способы выполнения технических приемов различаются в зависимости от рельефа местности и особенностей грунта соревновательной трассы.

Ключевые слова: маунтинбайк, технические приемы, классификация, езда на велосипеде, бег с велосипедом, переход с езды на бег и обратно, рельеф местности, особенности грунта.

ANALYSIS AND SYSTEMATIZATION OF TECHNIQUE MTB

G. L. Drandrov[1], N. N. Pashkova

Chuvash State Pedagogical University named after I. Ya. Yakovlev
38, K. Marx Str., Cheboksary, 428000, Russian Federation
[1]E-mail: gerold49@mail.ru

The aim of this work is to develop a classification of MTB techniques. Methods-abstract review of the literature data, analysis and synthesis of its own experience, competitive and coaching activities. MTB systematized techniques into three groups: cycling techniques, tricks, and techniques with the bike running transition from biking to running and back. Cycling is performed by three techniques: riding, sitting in the saddle, riding, standing over the saddle and riding way dancer. These techniques are implemented in the way the drive on start and distance. Running with the bike includes tricks runs with transporting and towing bike. Techniques of switching from cycling to running and back include lifting techniques and lowering the bike, and although zaprygivanija on the bike. How to perform techniques vary depending on terrain and soil features competitive routes.

Keywords: mountain biking, techniques, classification, biking, running with the bike, moving from drive to run back and forth, topography, soil features.

В Законе РФ «О физической культуре и спорте в РФ», Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 г. одной из стратегических задач общества и государства в области физической культуры и спорта определено успешное выступление российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях – Олимпийских Играх, Кубках мира, чемпионатах мира и Европы. Решающая роль в успешной реализации престижной функции спорта принадлежит видам спорта, входящим в программу

Олимпийских игр. Включение в 1996 г. маунтинбайка как вида спорта в Программу летних Олимпийских игр выдвинуло на передний план задачу подготовки велогонщиков высокого класса, способных бороться за олимпийские награды.

За прошедшие годы маунтинбайк получил интенсивное развитие в нашей стране. Его популярность среди спортсменов и зрителей обусловлена зрелищностью соревновательной деятельности, сочетающей в себе максимально высокие требования к физической работоспособности и к искусному владению способами преодоления наиболее сложных участков трассы. Зрелищность соревнований является притягательной для телевидения, рекламы, что способствует развитию маунтинбайка как одного из экстремальных видов спорта. Наметившаяся в последние годы тенденция к повышению экстремальности через включение в соревновательные трассы сложно технических участков делает гонку зрелищной, но одновременно и очень опасной для жизни и здоровья спортсменов [1; 2].

Одним из основных методических положений системы подготовки спортсменов высокой квалификации выступает установка на моделирование в тренировочном процессе условий соревновательной деятельности [3; 4].

Это обусловливает актуальность проблемы нашего исследования, суть которой определена следующим образом: каковы особенности содержания соревновательной деятельности в маунтинбайке?

Цель исследования – осуществить анализ и систематизацию техники маунтинбайка.

Достижение цели исследования осуществлялось нами на основе реферативного обзора литературных данных по исследуемой проблеме, анализа и обобщения собственного соревновательного опыта и опыта тренерской деятельности в данном виде спорта.

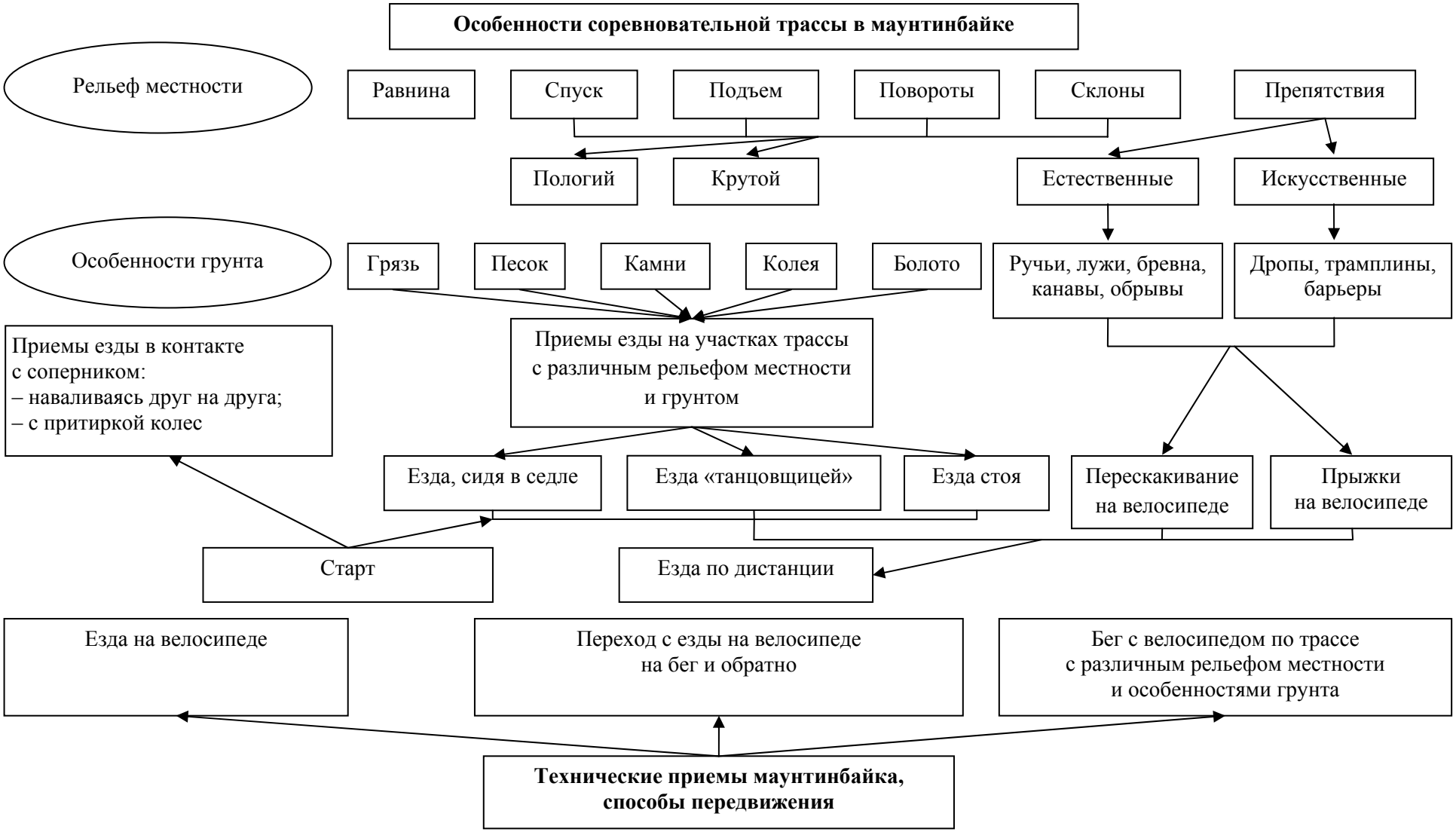
В соответствии с методологическими положениями программно-целевого подхода к управлению процессом спортивной подготовки в качестве ее частных задач следует рассматривать задачи совершенствования основных компонентов структуры соревновательной деятельности путем формирования соответствующего уровня и структуры подготовленности [3; 4]. Содержание этих задач в маунтинбайке определяется в свою очередь специфическими особенностями соревновательной деятельности в данном виде спорта, своеобразием составляющих ее содержание технических приемов, успешность выполнения которых определяет результативность соревновательной деятельности. Другими словами, эффективность соревновательной деятельности обусловлена уровнем владения спортсменов техническими приемами, составляющими ее содержание в избранном виде спорта.

С учетом этого нами были осуществлены анализ и систематизация техники маунтинбайка и определены требования к рациональным способам выполнения технических приемов, входящих в ее содержание (см. рисунок).

Анализ немногочисленной научно-методической литературы, наблюдения за соревновательной деятельностью гонщиков и многолетний личный опыт участия в крупнейших международных соревнованиях по маунтинбайку позволили нам выделить чрезвычайное многообразие способов передвижения, используемых при прохождении соревновательной трассы, систематизировать их и дать им содержательную характеристику.

В разработанной нами классификации техники маунтинбайка технические приемы систематизированы на три группы: приемы езды на велосипеде, приемы бега с велосипедом и приемы перехода с езды на велосипеде на бег и обратно.

Езда на велосипеде осуществляется тремя техническими приемами: езда, сидя в седле, езда, стоя над седлом и езда способом танцовщица. В свою очередь, эти технические приемы реализуются в способах езды на старте (способы езды в условиях притирки колес, в условиях физического контакта с соперником) и по дистанции. Способы выполнения этих технических приемов при езде по дистанции различаются в свою очередь с учетом рельефа местности (способы езды по равнине, на подъеме, спуске, повороте, склоне, прыжки и перескакивание через естественные и искусственные препятствия) и особенностей грунта (приемы езды по грязи, песку, каменистому грунту, болоту, узкой колее, узкой дорожке).



Классификация техники маунтинбайка

Технические приемы бега с велосипедом включат приемы бега с транспортировкой и буксировкой велосипеда. Способы выполнения этих технических приемов различаются в зависимости от рельефа местности и особенностей грунта соревновательной трассы.

Технические приемы перехода с езды на велосипеде на бег и обратно включают приемы поднимания и опускания велосипеда, спрыгивания и запрыгивания на велосипед. Способы выполнения этих технических приемов также различаются в зависимости от рельефа местности и особенностей грунта соревновательной трассы.

В последние годы с целью повышения зрелищности соревнований по маунтинбайку количество и сложность экстремальных участков в соревновательных трассах постоянно увеличивается. Отдельные особо опасные участки трассы, где можно получить травму, а велосипед – сломаться, гонщики, не обладая соответствующим уровнем технической подготовленности, вынуждены преодолевать бегом, слезая с велосипеда.

Таким образом, нами выделены и систематизированы технические приемы маунтинбайка, применяемые гонщиками на участках соревновательных трасс, качественно различающихся особенностями рельефа местности и характеристиками грунта. Организация технической подготовки квалифицированных гонщиков в маунтинбайке с учетом роли и места разучиваемого технического приема в соревновательной деятельности позволит существенно повысить уровень овладения спортсменами рациональными способами преодоления экстремальных участков соревновательной трассы, увеличить скорость их прохождения, улучшить соревновательные результаты и одновременно снизить риск получения физических травм в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Это позволит успешно продолжить тенденцию усложнения условий соревновательной деятельности в современном маунтинбайке, что приведет к повышению его эмоциональной привлекательности и зрелищности.

Библиографические ссылки

1. Драндров Г. Л., Пашкова Н. Н., Краснов В. Н. Совершенствование технической подготовки гонщиков в маунтинбайке с применением специализированных тренажеров и тренировочных трасс : монография / Чуваш. гос. пед. ун-т. Чебоксары, 2013.

2. Краснов В. Н., Пашкова Н. Н., Драндров Г. Л. Техническая подготовка квалифицированных гонщиков в маунтинбайке с применением специализированной тренировочной трассы // Вестник Чуваш. гос. пед. ун-та им. И. Я. Яковлева. 2016. № 3 (91). С. 121–127.

3. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. СПб. : Лань, 2005.

4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев : Олимп. лит., 2004.

References

1. Drandrov G. L., Pashkova N. N., Krasnov V. N. Improving technical training in mountain bike racers with the use of specialized equipment and training slopes : monograph / Chuvash. State Ped. University. Cheboksary, 2013.

2. Krasnov V. N., Pashkova N. N., Drandrov G. L. Technical training skilled riders in the mountain bike using specialized training tracks // Herald of the Chuvash State Pedagogical University named after I. Yakovlev. 2016. № 3 (91). P. 121–127.

3. Matveev L, P. General theory of sport and its applied aspects. SPb. : Lan’, 2005.

4. Platonov V. N. System of training athletes in olympic sports. Kiev : Olymp. lit., 2004.

© Драндров Г. Л., Пашкова Н. Н., 2018

УДК 796

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ПОСРЕДСТВОМ СПОРТИВНЫХ ИГР

Д. А. Жуйко

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
E-mail: marty-05@mail.ru

Спортивные игры выступают как эффективное средство всестороннего физического развития учащихся. Разнообразные движения и действия учащихся во время игры эффективно влияют на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ. Во время игр формируются и совершенствуются разнообразные навыки в основных движениях. Все это положительно сказывается на физическом развитии и отношении к занятиям физической культурой.

Ключевые слова: спортивные игры, физическая культура, физические нагрузки, физическое воспитание, игровой метод, упражнения.

FORRMS AND WAYS OF MANIFESTATION OF THE PERSONALITY IN DIFFERENT TYPES OF PHYSICAL ACTIVITIES

D. A. Zhuiko

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: marty-05@mail.ru

Sports act as an effective remedy of full physical development of pupils. Various movements and actions of pupils during game effectively influence activity of serdechnososudisty and respiratory systems, promote strengthening of nervous system, the impellent device, improvement of the general metabolism. During games various skills in the main movements are formed and improved. All this positively affects physical development and the relation to occupations by physical culture.

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 в данной области 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].

Библиографические ссылки

1. Жуков М. Н. Подвижные игры : учебник. М. : Академия, 2000.

2. Задачи физического воспитания студентов [Электронный ресурс]. URL: http://www.fizkult-ura.ru/node/780 (дата обращения: 10.05.2018).

3. Козлов В. И., Готовцев Е. В., Петько В. А. Спортивные игры в системе физического воспитания студентов / Воронеж. гос. архитект.-строит. ун-т. Воронеж, 2009.

4. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие. М. : Академия, 2000.

References

1. Zhukov M. N. Outdoor Games : textbook. M. : Academy, 2000.

2. Problems of physical education of students [Electronic resource]. URL: http://www. fizkult-ura.ru/node/780 (date of visit: 10.05.2018).

3. Kozlov V. I. Gotovtsev E. V., Petko V. A. Sports games in the system of physical education of students / Voronezh state University of architecture and civil engineering. Voronezh, 2009.

4. Kholodov J. K., Kuznetsov B. C. Theory and methodology of physical education and sport : textbook. M. : Academy, 2000.

© Жуйко Д. А. 2018

УДК 796.81

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МУЛЬТИМЕДИЙНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

Д. А. Завьялов[1], И. В. Кондюрин[2]

Красноярский государственный педагогический
университет имени В. П. Астафьева
Российская Федерация, 660049, г. Красноярск, ул. А. Лебедевой, 89
[1]E-mail: biopedagog@yandex.ru
[2]E-mail: kondyurin1995@mail.ru

Представлено значение мультимедийных технологий в современном тренировочном процессе по вольной борьбе путем интеграции в него видеосъемки контрольно-тренировочных схваток и их последующего анализа сразу после их завершения, применение иной визуальной информации непосредственно на практическом тренировочном занятии.

Ключевые слова: мультимедиа технологии, тренировочный процесс, вольная борьба.

USE OF MULTIMEDIA TECHNOLOGIES AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING IN FREESTYLE WRESTLING

D. A. Zavyalov[1], I. V. Kondyurin[2]

Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafiev
79, A. Lebedeva Str., Krasnoyarsk, 660049, Russian Federation
[1]E-mail: biopedagog@yandex.ru
[2]E-mail: kondyurin1995@mail.ru

The importance of multimedia technologies in the modern training process of freestyle wrestling by integrating video recording of control and training battles and their subsequent analysis immediately after their completion, the use of other visual information directly on the practical training session is presented.

Keywords: multimedia technologies, training process, free-style wrestling.

Мультимедиа технологии, комбинирующие в себе звуковую, текстовую, видео и графические данные, относятся к самым активно развивающихся и перспективных течений информационных технологий. Они способствуют создавать электронные учебные данные, в лучшем случае отображающие специфику обучения спортивно-педагогических дисциплин. Важные приемы преподавания двигательным действиям: словесное объяснение и показ, создание представления об осваиваемом движении, разбивка единого упражнения на части и фазы можно продуктивно реализовать в видеороликах с сопровождением (голосом за кадром), комментирующим демонстрацию исполнения упражнений; анимационном видео и кино-граммах, применяющих динамическую и статическую графику, замедленный показ, стоп-кадр, повторы. Видеозаписи при этом оказываются частью не только теоретического и методического материала, но и включаются в тестовые задания [1].

Мультимедийные обучающие технологии – это совокупность технических обучающих способов и дидактических средств обучения. Технические способы мультимедиа доставляют изменение информации «звука и изображения» в цифровую модель с целью ее сохранения и обработки, а соответственно обратное изменение, чтобы информация адекватно восприни-

малась человеком. Программные продукты, обладающие свойствами мультимедиа – «электронные курсы, учебники, справочники, энциклопедии, тесты, учебные электронные курсы» – распространяются, в том числе, и на компакт-дисках. То есть для применения подобных продуктов необходим накопитель (компакт диск) DVD/CD-ROM. Для работы с видео и звуком на компьютере разработано много программных средств, которые создают воспроизведение, исправление, видеоинформация и запись аудио, данная в разных форматах, с устройств различных типов [2].

По мнению М. С. Волкова для эффективного применения средств мультимедиа школьный или спортивный зал должен быть оснащенный следующим мультимедийными технологиями:

– компьютером (лучше – ноутбуком) в конфигурации с современнейшей видеокартой, который позволит воспроизводить на экране видеомонитора фотографии и видеоизображения с фотоаппарата и видеокамеры, тесть способствующий обрабатывать нужную информацию;

– мультимедийным проектором с пультом дистанционного управления, плазменным телевизором или настенным экраном с диагональю не менее 100 дюймов;

– лазерным принтером или МФУ, планшетным сканнером;

– усилителем, наушниками и микрофонами, хорошей акустической системой;

– DVD – пишущий плеер с жестким диском достаточного объема;

– носителями информации – переносными жесткими дисками, оптическими DVD-CD дисками, флеш накопителями [2].

Это оборудование, продолжает далее автор, позволит:

– хранить наибольший объем нужных нормативных и программных архивов по физической культуре в электронном виде;

– хранить всю документацию по обеспечению проведения спортивных соревнований по программным видам спорта (наградные листы, карточки, протоколы, заявки и многое другое);

– разрабатывать рабочие учебные программы и методические пособия по обучению двигательным навыкам и умениям в видах спорта, входящих в школьную программу по физкультуре;

– упростить проведение календарно–тематического планирования и написание конспектов уроков по любой тематике;

– накопить и применять в учебном процессе учебные программы и видеоматериалы по различным видам спорта, входящим в школьную программу для освоения и изучения элементов техники, изучаемых видов спорта;

– составить банк видеоуроков;

– организовывать мультимедийные соревнования [2].

Для повышения результативности учебно-тренировочного процесса юных борцов вольного стиля, по нашему мнению, представляет особый интерес исследование применения информационной мультимедиа для обучения ключевым элементам техники двигательных действий. Несмотря на очевидную актуальность определенной проблемы, профессионалы до нашего времени, к сожалению, не обнаружили наилучших путей ее решения.

Таким образом, современный урок не представляют без использования мультимедийных технологий, они тем или другим характером впутываются в содержание занятия, дополняя занятие интерактивностью, иллюстративностью, современностью, увеличивая особенность обучения, мотивацию занимающихся, благополучность учебно-воспитательного процесса. Поэтому – это надо и необходимо для организации учебных занятий [3].

Технологии подготовки резерва в юношеском спорте с неизбежностью должны учитывать не только передовые системы упражнений, приводящие к росту спортивно-технического мастерства, но и широко опираться на современные мультимедийные технологии, компьютерные программы мультипликации, покадрового расчленения целостного действия, использование которых актуализирует на новом витке научного осмысления проблему наглядных методов в современной системе обучения и тренировки.

Можно утверждать, что процесс доставки информации до борца путем объяснения и показа тренером технико-тактических действий как метод непосредственной наглядности во многом устарел и не отвечает велению времени, поскольку существуют более эффективные и продуктивные проекционные способы представления информации об изучаемом движении, видео анализ техники движений при оценке технической подготовленности спортсменов.

В результате проведения анкетирования и педагогического наблюдения нами было установлено, что ряд тренеров скептически относятся к возможностям мультимедийных средств, придерживаются традиционной методики, поскольку применение мультимедийных средств требует повышения квалификации и творческого подхода к процессу обучения. В ряде случаев нежелание овладевать новыми компетенциями препятствует внедрению мультимедийных средств в процесс обучения юных спортсменов.

С целью выявления эффективности применения средств мультимедиа в тренировочном процессе нами был проведен педагогический эксперимент. Для изучения влияния мультимедийных средств при формировании визуального образа изучаемых движений в процессе выполнения заданий по технико-тактической подготовке были организованы экспериментальная и контрольная группы – по 12 человек в каждой. В контрольной группе методика обучения и закрепления спортивных технико-тактических действий занимающихся проводилась по традиционно принятой программе СШОР. Возраст участников педагогического эксперимента составил 10–12 лет.

В учебно-тренировочный процесс борцов экспериментальной группы нами была внедрена программа использования мультимедийных технологий, которая заключалась в просмотре и анализе техники выполнения технико-тактических действий, разбор способов тактической подготовки приемов, просмотр эталонной техники выполнения приемов от ведущих борцов, а также видеозаписи тренировочных схваток борцов экспериментальной группы и их дальнейший анализ вместе с тренером.

Для оценки эффективности внедрения мультимедийных технологий в учебно-тренировочный процесс борцов вольного стиля, мы использовали контрольные упражнения, которые проводились до и после проведения педагогического эксперимента. В качестве контрольных испытаний, нами были использовано проведение контрольно-тренировочных схваток, в которых мы фиксировали следующие показатели:

– количество технико-тактических действий в схватке.

– количество эффективных технико-тактических в схватке.

– количество выигранных схваток (участники эксперимента проводили по 5 контрольно-тренировочных схваток).

Количество схваток, завершившихся победой
(до и после эксперимента)

По итогам проведения педагогического эксперимента можно сделать вывод, что в экспериментальной группе произошел достоверный прирост результатов по всем контрольным показателям ($p < 0,05$), в контрольной группе прирост результатов не достоверен.

Также в экспериментальной группе увеличилось количество выигранных контрольно-тренировочных схваток, если перед проведением эксперимента борцы контрольной группы выиграли 48,4 % схваток, то после проведения педагогического эксперимента этот показатель увеличился до 68,4 %. В контрольной группе этот показатель увеличился не значительно (см. рисунок).

Таким образом, нами экспериментальным путем была доказана эффективность использования мультимедийных технологий в учебно-тренировочном процессе юных борцов вольного стиля. Мультимедиа-технологии являются одним из наиболее перспективных и популярных направлений в использовании нашего времени современных технологий.

Библиографические ссылки

1. Овчинников А. Ю. Применение мультимедийных технологий в подготовке студентов по дисциплинам профессионального цикла в вузах физической культуры // Ученые записки : науч.-теоретич. журн. 2014. № 10. С. 99–103.

2. Волков М. С. Мультимедийные технологии в преподавании физической культуры [Электронный ресурс] // Студенческий научный форум – 2015 : VII Междунар. студ. электрон. науч. конф. URL: https://www.scienceforum.ru/2015/816/13796 (дата обращения: 19.10.2017).

3. Шишкина А. А. Повышение эффективности технической подготовки квалифицированных гребцов на ялах с использованием мультимедийных средств : автореф. дис. … канд. пед. наук. Челябинск, 2016.

References

1. Ovchinnikov A. Yu. Primenenie multimedijnyh tehnologij v podgotovke studentov po disciplinam professionalnogo cikla v vuzah fizicheskoj kultury // Uchenye zapiski : nauch.-teoretich. zhurn. 2014. № 10. S. 99–103.

2. Volkov M. S. Multimedijnye tehnologii v prepodavanii fizicheskoj kultury [Elektronnyj resurs] // Studencheskij nauchnyj forum – 2015 : VII Mezhdunar. stud. elektron. nauch. konf. URL: https://www.scienceforum.ru/2015/816/13796 (data obrasheniya: 19.10.2017).

3. Shishkina A. A. Povyshenie effektivnosti tehnicheskoj podgotovki kvalificirovannyh grebcov na yalah s ispolzovaniem multimedijnyh sredstv : avtoref. dis. … kand. ped. nauk. Chelyabinsk, 2016.

© Завьялов Д. А., Кондюрин И. В., 2018

УДК 796

ЕДИНОБОРСТВА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Н. В. Ивашко

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
E-mail: ivashko.tatiana@mail.ru

Рассматривается отличительные особенности развития студенческого спорта, а также проблема организации и осуществления спортивно ориентированного физического воспитания в вузе на основе единоборств.

Ключевые слова: физическая культура, студенческий спорт, единоборства, спортивные достижения, спортивно ориентированное физическое воспитание, тенденции, ценности.

SINGLE COMBATS IN SYSTEM OF PHYSICAL TRAINING STUDENT'S YOUTH

N. V. Ivashko

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: ivashko.tatiana@mail.ru

In article it is considered distinctive features of development of student's sport, and also a problem of the organization and implementation it is sports the focused physical training in higher education institution on the basis of single combats.

Keywords: physical culture, student's sport, single combats, sporting achievements, the focused physical training, tendencies, values is sports.

Современные исследования доказывают, что изменение характера и содержания труда сегодня требует от человека полной реализации всей совокупности способностей: физических, нравственных, психологических и интеллектуальных. В связи, с чем на сегодняшний день крайне важно глубокое осознание человеком и обществом всего богатства такого социального явления, как физическая культура, несущего в себе большой культурный потенциал. Изменение отношения к физической культуре может стать основанием для формирования новых тенденций в развитии общественного сознания и нравственных мотиваций к освоению ценностей культуры всеми и каждым.

Специфической особенностью физической культуры, в отличии от других элементов культуры, является направленность одновременно как на физическое развитие и совершенствование в человеке, так и на социально-психологические стороны его организации. Воздействуя на физиологию комплексом специфических средств и методов, физическая культура оказывает влияние и на интеллектуальную, психологическую и нравственную сферу личности в силу единства и взаимной обусловленности функционирования материальных и нравственно-психологических начал в человеке. Физические качества, двигательные умения, навыки, спортивные достижения и т. д., несомненно, сами по себе важные, есть лишь

предметная, внешняя форма физической культуры. Ценность их определяется достигнутым уровнем развития самого человека, его личности.

Физическое воспитание студентов, спорт и достижение спортивных результатов учащейся молодежью были всегда тесно и неразрывно связаны между собой. Сегодня данное направление получило название «спортивно ориентированного физического воспитания» и развивается на различных уровнях физического совершенствования подрастающего поколения. Современный уровень развития спорта и те требования, которые он предъявляет к развивающейся личности, требуют максимальной мобилизации физических и психических сил спортсмена, профессиональной подготовки для успешного выступления на соревнованиях. Вузовская физкультурно-спортивная практика показывает, что существует целый ряд условий и факторов, которые существенно противодействуют вовлечению студенческой молодежи в активное и углубленное занятие тем или иным видом спортивной специализации. Объясняется это недостаточным включением и использованием целого ряда комплексных мероприятий для развития многих видов спорта, способствующих полной реализации психофизического потенциала спортсменов в вузе. Важнейшими из них являются следующие: уровень материально-технической базы для отдельного вида спорта и уровень современных требований к нему (оснащенность, наличие современного спортивного оборудования и инвентаря); расписание и соотношение количества учебных и тренировочных занятий; календарный план соревнований; уровень квалификации преподавателей-тренеров; организационная структура и др.

Особое внимание следует обратить на представленность, динамику и уровень развития многих видов единоборств (борьба, бокс, самбо, каратэ и др.) в спортивно ориентированном физическом воспитании студентов, которые в вузе развиваются на основе энтузиазма малочисленной группы преподавателей-спортсменов. Следует отметить, что единоборства сегодня минимально задействованы в процессе физического воспитания учащейся молодежи и, зачастую, не являются профилирующими видами спорта в вузе. Практически отсутствует также цельная комплексная система подготовки студентов по этим видам спорта в вузе. Известно, что единоборства являются мощным средством физического развития, обучения навыкам самообороны, комплексного развития важнейших физических качеств: силы, ловкости, координации, быстроты, а также способности быстро реагировать на внезапно меняющуюся обстановку, обретения уверенности в себе [1]. Именно поэтому они должны органично сочетаться с традиционными средствами физического воспитания будущих специалистов в деле формирования профессиональной физической культуры личности.

В структуре физического воспитания студентов вуза существует широкий круг средств, методов и форм занятий для направленного развития физических качеств, двигательных умений и навыков и решения задач профессионально-прикладной физической подготовки в зависимости от профиля специальности. Особую роль в процессе спортивноориентированного физического воспитания студентов вуза следует отвести достижению высокого двигательного потенциала во многих видах спортивной специализации, участию в соревнованиях и достижению высокого уровня спортивных результатов.

Отличительной особенностью студенческого спорта является его зависимость от основной, доминирующей учебно-познавательной деятельности студентов. Следовательно, занятия спортом у студенческой молодежи могут приобретать характер слияния базовой физической подготовки с профессионально-прикладным спортом (профессионально-прикладной физической подготовкой) и спортом высших достижений.

Современное теоретическое спортивное знание фиксирует тот факт, что уровень развития спорта в современном мире предъявляет сверхнормативные (запредельные) требования ко всем системам организма человека. В спорте существует высокий уровень травматизма и перенапряжения. В связи с этим необходимо профессионально и грамотно передать студентам-спортсменам теоретический и практический материал о видах спорта, в частности о единоборствах, для того, чтобы создать у студентов правильное представление о форме, средствах и методах тех или иных тренировочных занятий, уровне спортивных соревнова-

ний, повышая тем самым положительную спортивную мотивацию и заинтересованность. В противном случае, можно столкнуться с антипатией, боязнью перегруза, травматизмом и нежеланием заниматься данным видом спортивной специализации. Это особенно относится ко многим видам спортивных единоборств.

Использование нетрадиционных форм, в частности, введение упражнений и комплексов единоборств в систему физического воспитания студентов может существенно повысить уровень физической, психологической и интеллектуальной подготовленности, а также нравственного совершенствования. Занятия единоборствами одновременно способствуют как развитию физических качеств, повышению физической и функциональной подготовленности, спортивного и оздоровительного направления, так и формированию личностных характеристик, занимающихся укреплению положительных психологических качеств [1; 2].

Библиографические ссылки

1. Бокс : учеб. программа / сост.: С. А. Сергеев, А. В. Дмитриев ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. Минск, 2004.

2. Лубышева Л. Теоретико-методологические и организационные основы формирования физической культуры студентов : автореферат дис. … д-ра пед. наук. М., 1992.

References

1. Boxing : education programme / compilers : S. A. Sergeyev, A. V. Dmitriyev ; Belarusian State University of Physical Culture. Minsk, 2004.

2. Lubysheva L. Teoretiko-metodological and organizational bases of formation of physical culture of students : dis. author’s abstract … doctor of ped. sci. M., 1992.

© Ивашко Н. В., 2018

УДК 796:001.92

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Т. Н. Кочеткова[1], С. И. Почекуева[2]

[1]Лесосибирский педагогический институт –
филиал Сибирского федерального университета
Российская Федерация, 662544, г. Лесосибирск, ул. Победы, 42
E-mail: Kochetkova20@mail.ru
[2]Средняя образовательная школа № 1
Российская Федерация, 662543, г. Лесосибирск, ул. Белинского, 21
E-mail: pochekueva_s@mail.ru

Рассматривается урок как учебный процесс по физической культуре. Возможна оптимизация обучения для учеников на его осуществление. В данном случае рассмотрено на примере урока по физической культуре. Эффективность проведения уроков по физической культуре зависит не только от простого увеличения часов, но в решающей степени от качества проводимого занятия. Государственные образовательные стандарты обновили содержание образования, которые выразились в демократизации и расширения прав и ответственности учебных заведений и обучающихся. Физкультурная познавательная деятельность стимулируется постановкой разнообразных задач, которые учащиеся решают в совместной работе.

Ключевые слова: учебный процесс, физическая культура, ученики, игра, индивидуальный подход, образовательный процесс, индивидуальная подготовленность.

MODERN TECHNOLOGIES IN SYSTEM OF EDUCATIONAL PROCESS ON PHYSICAL CULTURE

T. N. Kochetkova[1], S. I. Pochekuyeva[2]

[1]Lesosibirsk Pedagogical Institute –
the branch of the Siberian Federal University
42, Pobedy Str., Lesosibirsk, 662544, Russian Federation
E-mail: Kochetkova20@mail.ru
[2]Secondary school № 1
21, Belinsky Str., Lesosibirsk, 662543, Russian Federation
E-mail: pochekueva_s@mail.ru

In this article the lesson as educational process on physical culture is considered. Optimization of training for pupils on its implementation is possible. In this case it is considered on the example of a lesson of physical culture. Efficiency of carrying out lessons of physical culture depends not only on simple increase in hours, but to a great extent on quality of the given classes. The state educational standards updated the content of education which were expressed in democratization and expansions of the rights and responsibility of educational institutions and trained. Sports cognitive activity is stimulated with statement of various problems which pupils solve in collaboration.

Keywords: educational process, physical culture, pupils, game, individual approach, educational process, individual readiness.

В последние годы в стране наблюдается активное развитие физкультурно-спортивного движения. Современные условия социально-экономического развития российского общества актуализируют проблему сохранения здоровья населения. Ее решение тесно с формированием у каждого человека ценностно-мотивационного отношения к физической культуре, спорту и здоровому образу жизни, что является важнейшей вехой на пути оздоровления нации.

Цель исследования – провести анализ совместимости нагрузки в учебном процессе по физической культуре в зависимости от индивидуальной подготовленности, особенностей развития, склонностей к тому или иному виду деятельности.

Исследование проводилось на базе МБОУ «СОШ № 1» г. Лесосибирска.

«Рациональная организация» учебного процесса по физической культуре помогает разрешить многие проблемы. Прежде всего, это урок, пробуждающий творчество и учителя и учащихся, то есть важнейшая отличительная черта современного урока физической культуры – вовлечение учащихся в совместную с учителем творческую учебную деятельность. На таком уроке учащиеся вместе со мной находят ответы на поставленные им вопросы. Физкультурная познавательная деятельность стимулируется постановкой разнообразных задач, которые учащиеся решают в совместной работе. Причем при выполнении двигательных действий они могут видоизменять упражнения в зависимости от индивидуальной подготовленности, особенностей развития, склонностей к тому или иному виду деятельности.

Приведем пример. В задачи урока по теме «Баскетбол» урока входит:

– обучение технике перемещения, технике сочетания приемов, таких как ведение, бросок, передача.

– развитие скоростно-силовых качеств координации.

– воспитание коллективизма, активности, дисциплинированности.

Тип урока: обучающий. Метод проведения: групповой, игровой, индивидуальный. При выполнении задач урока видоизменяется игра в баскетбол. Одним из таких видов является «стритбол» – баскетбол 3×3, игра на один щит, в итоге игра осуществляется на два щита, игра протекает не по официальным правилам баскетбола, а по правилам, составленным исходя из условий. В нашей школе не стандартная площадка, поэтому эта игра является более приемлемой на уроках.

Исключительно важно, чтобы учащиеся понимали смысл и значение выполняемых упражнений (призывая себе на помощь уже полученные ранее знания, в том числе и из других предметов) и на основании этого постигали способы овладения различными движениями. Именно в этом заключен путь к самостоятельности, к самосовершенствованию. Необходимо не только обучить школьников тем или иным умениям, но и обязательно научить их учиться. И опять-таки без совместного творчества учителя и учащихся достичь этого невозможно.

Другая яркая черта современного урока физической культуры – четко выраженный индивидуальный подход к учащимся. Необходимость индивидуального подхода в учете реальных знаний, умений, навыков учащихся и определение возможностей их перспективного развития в данной деятельности вызвана тем, что задания поискового характера всегда сопряжены с постановкой проблемы. Осознание проблемы зависит от уровня знаний учащегося. Распределение заданий нуждается в четкой дифференциации. То, что проблемно для одного, может и не быть проблемным для другого. «Каждый человек видит тем больше нерешенных проблем, чем обширнее круг его знаний; умение видеть проблему – функция знаний».

Чтобы помочь учащимся увидеть проблему, я использую различные приемы, способы активизации. Суть их в следующем: не все объяснять, преподносить в готовом виде, не сразу оговаривать условия выполнения заданий, определенную часть оставлять для самостоятельного поиска.

Пример 1. Класс выполняет ходьбу или бег в обход спортивного зала. По сигналу учащимся необходимо принять позицию «вис» или «упор», с использованием на момент сигнала ближайшего к каждому оборудования зала. Это оговаривается с учениками заранее.

Вариант: дать ученику задание – назвать по принятой терминологии то положение, которое он принял; создать познавательные проблемные ситуации, побуждающие учащихся активно действовать и размышлять – самостоятельное определение детьми, например, спосо-

ба выполнения нового упражнения, объяснение школьниками причин выбора того или иного способа выполнения, сравнение по определенным признакам качества выполнения какого-либо упражнения разными учениками.

Пример 2. Наблюдая за товарищем, определить причину низкого результата в беге на короткую дистанцию (плохая реакция на условный сигнал, низкая частота движений, короткий семенящий шаг на дистанции); создать оценочные проблемные ситуации. Я показываю знакомое учащимся целостное двигательное действие (или отдельную его часть).

Задание: назвать (показать) подводящие упражнения, способствующие освоению его частей / из числа упражнений, разученных ранее.

Предлагаю ученику (даю описание или показываю) целостное движение (например, кувырок вперед) и его часть (группировка). Ученик должен назвать для данного двигательного акта возможные ошибки, которые могут привести к его искажению.

Примерные задания, выполнению которых способствует знание результата позволяет полнее решать задачи, поставленные перед физическим воспитанием, выявлять склонность учащихся к различным видам физкультурно-спортивной деятельности. Причем мой урок ориентирован не только на двигательную подготовку, но и на физическое развитие, личностные особенности учащихся, на индивидуальное восприятие им учебного материала. Нагрузка подбирается в зависимости от текущей подготовленности, индивидуализируется, темп и количество повторений упражнений, величина отягощения, интенсивность тренирующей работы. При этом на уроке отводится специальное время для выполнения упражнений, выбранных по желанию учащихся. Такой подход стимулирует приобретение школьниками навыков выполнения упражнений в процессе самостоятельных занятий физической культурой.

Современный образовательный процесс сложен и противоречив. На него влияет большое количество факторов. Это не только содержание, обучение, познавательные возможности учащихся, учебная деятельность учителя, но и социальные проблемы общества, которые часто мешают всем предыдущим.

Педагогические наблюдения показывают, что в каждом классе есть три ярко выраженных категории детей, отличающихся своей физической подготовленностью. Ученики одной группы, назовем ее сильной, легко и быстро (чуть ли не «с листа») осваивают учебный материал; другой, средней, – медленнее первой, у детей, относящихся к этой группе, больше времени уходит на разучивание не только самого двигательного действия, но и некоторых подводящих упражнений. Есть и третья категория, к ней относятся ученики с низким уровнем физической подготовленности, составляющие обычно подготовительную медицинскую группу.

Опыт показал, что давать учащимся одинаковые по сложности и по нагрузке задания нецелесообразно, это снижает их активность, тормозит в целом учебный процесс.

Для комплектования групп на первом уроке II четверти определяется подготовленность учеников к освоению раздела «Гимнастика». С этой целью применяются простейшие тесты: сгибание и разгибание рук в упоре, из «виса», присев, поднимание прямых и согнутых ног и др. Исходное число повторений (за 30 с).

Перед каждой группой ставятся конкретные учебные задачи. Ученики сильной группы после освоения намеченных программой двигательных действий выполняют новые, более сложные задания для обогащения двигательного опыта и повышения уровня двигательных качеств. Дифференцированный подход в обучении к учащимся сильной группы положительно сказывается на эмоциональном настрое, что повышает их активность на уроке.

Ученики средне- и слабоподготовленные, достигшие в результате занятий хороших показателей и успешно освоившие «свою программу», переводятся в более сильную группу. В других случаях эти ученики составляют новое отделение и получают более сложные задания. Поощрение в форме перевода ученика в более сильную группу положительно влияет на активность всего класса.

Приведем примеры дифференцированных заданий при разучивании гимнастических упражнений.

Переворот в упор на перекладине (5 класс). Ученики, составляющие сильную группу, осваивают это двигательное действие за 1–2 урока. Причем при ускорении изучения перево-

рота в упор в этой группе пользуемся целостным методом, без применения подготовленных и подводящих упражнений. В освободившееся время решаем задачи обогащения двигательного опыта – ученики осваивают новые упражнения: из упора перемах одной вперед и назад, из упора верхом спад назад и подъем завесом, из упора верхом соскок с поворотом на 90° и др.

Ученики средней подготовленности выполняют сначала подводящие упражнения: из виса, стоя толчком одной и махом другой поднять ноги повыше, не разгибая рук, вернуться в исходное положение; из виса, лежа, спереди, толчковая нога на рейке гимнастической стенки (перекладина крепится кронштейном к стенке), сгибание рук, подтягиваясь к перекладине, маховую ногу поднять вперед – вверх; то же, только выполнить сильный мах и толчок ногой о рейку; переворот в упор с помощью; то же самостоятельно.

Ученики слабоподготовленные сначала выполняют задания, способствующие целенаправленному развитию двигательных качеств (сила рук и плечевого пояса, брюшного пояса, тренировка вестибулярного аппарата) и освоению переворота в целом: из виса присев толчком двух – упор – держать; из упора, прогнувшись силой опускание вперед через согнутые руки в вис присев или в сед на маты; из виса стоя сзади толчком двух вис завесом одной или двумя; из виса стоя сзади толчком вис согнувшись, из виса согнувшись вис стоя сзади и обратно; из виса стоя переход в вис на согнутых руках. Если и после этих заданий у некоторых не получается переворот в упор, они переходят к заданиям, которые выполняли ученики средней группы.

Лазанье по канату в 2 приема (5 класс). Задания выполняются на шестах. Учащиеся, хорошо подготовленные, выполняют это двигательное действие в целом. Слабоподготовленные ученики разучивают сначала спуск по шесту, предварительно забравшись вверх по гимнастической стенке и выполнить переход в вис на шест, а после – лазанье в облегченных условиях – с опорой ногами о рейки гимнастической стенки. Такое комбинированное лазанье способствует концентрации внимания занимающихся на технике данного приема, освобождая их от чрезмерного физического усилия по удержанию своего веса. После освоения лазанья с помощью опоры обеих ног выполняют лазанье в 2 приема, опираясь одной ногой о рейку, а затем без опоры. Ученики средней группы начинали с лазанья в облегченных условиях (некоторые – только одной ногой). В результате дифференцированного обучения ученики всех трех групп получают достаточную нагрузку и совершенствуются в выполнении разучиваемых двигательных действий с большим эмоциональным подъемом, что положительно сказывается на учебном процессе [1–3].

Библиографические ссылки

1. Кочеткова Т. Н. Сопряженное повышение работоспособности и коррекция осанки студенток специального учебного отделения на основе индивидуального подхода : дис. … канд. пед. наук. Красноярск, 2009.

2. Кочеткова Т. Н. Физическая культура : учеб. пособие / Сиб. федер. ун-т. Красноярск, 2012.

3. Латыпов И. К. Педагогические технологии физического воспитания в современной школе. М. : Пед. ун-т «Первое сентября», 2010.

4. Стоунс С. Мы играем в бакетбол. М. : Просвещение, 1984.

References

1. Kochetkova T. N. The interfaced increase of working capacity and correction of a bearing of students of special educational office on the basis of an individual approach : dis. author’s abstract … doctor of ped. sci. Krasnoyarsk, 2009.

2. Kochetkova T. N. Physical culture : schoolbook / Siberian Federal University. Krasnoyarsk, 2012.

3. Latypov I. K. Pedagogical technologies of physical training at modern school. M. : Ped. University “The first of September”, 2010.

4. Stouns S. We play in basketball. M. : Prosveshenie, 1984.

© Кочеткова Т. Н., Почекуева С. И., 2018

УДК 796.29

ОРГАНИЗАЦИЯ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ ВУЗА ИНТЕГРИРОВАННОГО ЗАНЯТИЯ НА ПРИМЕРЕ ДИСЦИПЛИН «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» И «ИСТОРИЯ»

В. М. Кравченко[1], Л. А. Бартновская[2], С. А. Юшкевич[3]

Красноярский государственный педагогический
университет имени В. П. Астафьева
Российская Федерация, 660049, г. Красноярск, ул. А. Лебедевой, 89
[1]E-mail: larabart@mail.ru
[2]E-mail: ver1113@yandex.ru
[3]E-mail: ms.accaunt@yandex.ru

Рассмотрены организация и проведение интегрированных занятий по дисциплинам «Физическая культура» и «История»с обучающимися в вузе.

Ключевые слова: обучающиеся, образование, интегрированные занятия, физическая культура, история.

ORGANIZATION WITH THE TRAINING UNIVERSITY OF INTEGRATED SESSION ON THE EXAMPLE OF DISCIPLINE “PHYSICAL CULTURE” AND “HISTORY”

V. M. Kravchenko[1], L. A. Bartnovskaya[2], S. A. Yushkevich[3]

Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafiev
79, A. Lebedeva Str., Krasnoyarsk, 660049, Russian Federation
[1]E-mail: larabart@mail.ru
[2]E-mail: ver1113@yandex.ru
[3]E-mail: ms.accaunt@yandex.ru

The article is devoted to the organization and conduct of integrated classes in the disciplines “Physical Culture” and “History” with students in the university.

Keywords: studying, education, integrated employment, physical culture, history.

Современные процессы глобализации, охватывающие практически все сферы жизнедеятельности человека, обусловили возникновение новых течений и направлений в образовательной среде, которые способствуют улучшению качества обучения и всестороннему развитию личности.

В настоящее время образовательная система прилагает значительные усилия для достижения необходимого уровня в воспитании и обучении не только в ДОУ, школах и колледжах, но и в высших учебных заведениях (вузах).

Для этого требуется внедрение новых форм организационной работы и взаимодействия преподавателей с обучающимися. Они будут способствовать укреплению знаний, практических навыков и личностному росту. Поэтому необходимо пересмотреть методы реализации учебно-образовательного процесса и подход педагогов к их осуществлению. Так, И. З. Глик-

ман, анализируя проблемы современной педагогики, отметил: «Рутина и однообразие не могут не настраивать учеников против уроков… и вообще против школьного учения» [1]. Несмотря на то, что он говорил об образовательном процессе в школе, это присутствует в системе физического воспитания вузов.

На наш взгляд, чтобы избежать однообразности и обострения противоречий в процессе образования (воспитание и обучение), необходимо использовать и внедрять нетрадиционные (нестандартные) формы обучения. Одной из таких форм, не являющейся новой, можно считать интегрированное занятие. Это одна из форм активного обучения, которая недостаточно освоена на данный момент, но обладает большим потенциалом, поскольку позволяет более качественно формировать навыки, необходимые будущим специалистам в современном информационном обществе [2, с. 22].

Вопросами внедрения и проведения интегрированных занятий занимались О. Е. Дмитриева, А. В. Кириллова [2]; А. Я. Данилюк [3], Н. Г. Хохлов [4] и др. Тем не менее эта форма обучения недостаточно освоена на данный момент, хотя позволяет более качественно совершенствовать теоретические и практические навыки, необходимые будущим специалистам в современном информационном обществе.

Система образования высшей школы продолжительное время применяет принцип интеграции как основной механизм оптимизации модели знаний и профессиональной подготовки [4, с. 111], но воплощается он чаще всего в определении набора и порядка изучения дисциплин в пределах одной специальности [2, с. 20].

Если рассмотреть принцип интегрирования в рамках одного занятия, то возникает вопрос: какие дисциплины можно объединить? Ошибочным является мнение, что интегрировать можно только дисциплины по циклам: гуманитарный – история и литература или математический – алгебра и физика. Однако, главная цель интегрированного занятия в том и состоит, чтобы показать, что образование – это целостная, взаимовлияющая система, каждый аспект которой отражается друг в друге. Так, примером для интегрированного занятия могут служить учебные дисциплины: философия и техника, политология и высшая математика, социология и медицина, история и пожарная безопасность. Процесс обучения в целом зависит от творческого потенциала и профессионализма преподавателей [5, с. 6]. В соответствии с этим, мы разработали вариант проведения интегрированного занятия, включающего две дисциплины: «Физическая культура» и «История».

На первый взгляд, эти дисциплины не имеют точек соприкосновения, так как «История» предусматривает теоретическое усвоение обучающимися знаний и информации, а практический раздел «Физической культуры» в своей основе имеет двигательную деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые умения и навыки, физические способности, оптимизировать состояние здоровья и работоспособность.

Современные методические пособия не содержат в себе практических рекомендаций по проведению интегрированных учебных занятий. В то же время это дает перспективные возможности к созиданию новых инновационных программ и методик преподавания.

Рассмотрим один из вариантов проведения интегрированного занятия на примере спортивной эстафеты и тематических знаний по «Истории» (см. рисунок).

Представленный вариант спортивной эстафеты с элементом интеграции предполагает подготовку вспомогательных средств, иллюстрированного материала, так как является творческим процессом со стороны педагога.

Таким образом, мы считаем, что интегрированные занятия по дисциплинам «Физическая культура» и «История» для обучающихся в высших учебных заведениях в полной мере реализуют взаимосвязь теории с практикой и создают благоприятные условия для раскрытия не только физических возможностей обучающихся, но и интеллектуальных способностей.

Тема занятия: «Олимпийские игры в древней Греции»

Физическая культура	*История*
Совершенствование двигательных умений и навыков	Совершенствование знаний «Олимпийские игры в древней Греции»

Группа обучающихся делится на три команды, в каждой из которых равное количество участников (например, по 6 человек). Для каждого участника в рамках команды предусмотрено свое задание по физической культуре и истории. После выполнения эстафетного задания, участник должен ответить на один из вопросов по теме Олимпийские игры в древней Греции, прежде чем бежать обратно к своей команде для передачи эстафеты

1. Бег с эстафетной палочкой	**А1.** Олимпийские игры проводились летом каждые: 1) три года; 2) четыре года; 3) пять лет
2. Бег со скакалкой, вращая ее вперед	**А2.** В Олимпийских играх запрещалось участвовать: 1) бедным грекам; 2) незнатным грекам; 3) греческим женщинам
3. Прыжки в мешках	**А3.** Место для проведения конных состязаний: 1) цирк; 2) стадион; 3) ипподром
4. Ходьба на руках в упоре лежа	**А4.** Атлет Милан прославился тем, что: 1) был сильным; 2) несколько раз участвовал в Олимпийских играх; 3) шесть раз подряд становился победителем игр
5. Прыжки из приседа вверх с продвижением вперед	**А5.** В первый день Олимпийских игр: 1) приносили жертву богам; 2) состязались в пятиборье; 3) судьи раздавали атлетам венки из оливы
6. Бег с обручем, вращая его вокруг тела	**А6.** Соберите фрагменты изображения и напишите, какие достижения у этого атлета

Интегрированные занятия в вузе (физическая культура + история)

Библиографические ссылки

1. Гликман И. З. О школьном порядке и желании детей учиться // Инновации в образовании. 2007. № 2. С. 77.

2. Дмитриева О. Е., Кириллова Н. Г. Интегрированные занятия как метод обучения студентов коммуникационных отделений // Научно-методическая работа на ФФСН: итоги и перспективы / Белорус. гос. ун-т. Минск, 2013. С. 20–22.

3. Данилюк А. Я. Теория интеграции образования / Ростов. гос. пед. ун-т. Ростов н/Д., 2000.

4. Хохлов Н. Г. Интегрированная система обучения в высшей школе за рубежом / Моск. архитектурно-строит. ун-т. М., 1990.

5. Дьяченко Н. В. Интегрированное занятие как способ активизациипознавательной деятельности в вузе [Электронный ресурс] // Концепт : науч.-метод. электрон. журн. 2016. № 2 (февраль). С. 11–15. URL: http://e-koncept.ru/2016/16023.htm (дата обращения: 17.04.2018).

References

1. Glikman I. Z. O shkolnom poryadke i zhelanii detej uchitsya // Innovacii v obrazovanii. 2007. № 2. S. 77.

2. Dmitrieva O. E., Kirillova N. G. Integrirovannye zanyatiya kak metod obucheniya studentov kommunikacionnyh otdelenij // Nauchno-metodicheskaya rabota na FFSN: itogi i perspektivy / Belorus. gos. un-t. Minsk, 2013. S. 20–22.

3. Danilyuk A. Ya. Teoriya integracii obrazovaniya / Rostov. gos. ped. un-t. Rostov n/D., 2000.

4. Hohlov N. G. Integrirovannaya sistema obucheniya v vysshej shkole za rubezhom / Mosk. arhitekturno-stroit. un-t. M., 1990.

5. Dyachenko N. V. Integrirovannoe zanyatie kak sposob aktivizaciipoznavatelnoj deyatelnosti v vuze [Elektronnyj resurs] // Koncept : nauch.-metod. elektron. zhurn.. 2016. № 2 (fevral). S. 11–15. URL: http://e-koncept.ru/2016/16023.htm (data obrasheniya: 17.04.2018).

© Кравченко В. М., Бартновская Л. А.,
Юшкевич С. А., 2018

УДК 796.012.1

МОНИТОРИНГ ТЕХНИКИ СПОРТИВНОГО ПОЕДИНКА В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

К. С. Лавриченко[1], А. Л. Гринько[2]

[1]Красноярский государственный педагогический
университет имени В. П. Астафьева
Российская Федерация, 660049, г. Красноярск, ул. А. Лебедевой, 89
[1, 2]Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
[2]E-mail: algrinko@mail.ru

Рассмотрена динамика в соревновательной технике единоборцев вольной борьбы в свете действующих в 2014–2018 гг. правил соревнований. Выявлены количественные и качественные показатели технического мастерства спортсменов. Представлен сравнительный анализ технического мастерства борцов экстра-класса как мужчин, так и женщина, выступающих на Гран-при «Иван Ярыгин – 2014–2018 гг.».

Ключевые слова: спортивная борьба, правила соревнований, партерная составляющая поединка, мониторинг динамики спортивной техники мужчин и женщин в вольной борьбе, формирование технического арсенала спортсменов.

MONITORING TECHNIQUES OF A SPORT COMPETITION IN FREESTYLE WRESTLING

K. S. Lavrichenko[1], A. L. Gri'ko[2]

[1]Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafiev
79, A. Lebedeva Str., Krasnoyarsk, 660049, Russian Federation
[1, 2]Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
[2]E-mail: algrinko@mail.ru

The dynamics in competitive technique of wrestlers of free-style wrestling in the light of the rules of competitions operating in 2014–2018 is considered. Quantitative and qualitative indicators of technical skill of sportsmen are revealed. The comparative analysis of technical skill of wrestlers of an extra class both men, and the woman acting on the Grand Prix "Ivan Yarygin – 2014–2018" is presented.

Keywords: wrestling, rules of competitions, parterre component of a duel, monitoring of dynamics of sports equipment of men and women in free-style wrestling, formation of a technical Arsenal of athletes.

Действующие с начала 2000-х гг. и до 2014 г. «Правила»проведения соревновательного поединка в вольной борьбе, во-первых, значительно ухудшили зрелищность соревновательного поединка – толкотня борцов и манипуляция судей с красно-синими фишками поставили вольную борьбу до исключения из программы Олимпийских игр. Во-вторых, появилось явное непонимание зрителей того, как судьями оцениваются действия борцов на ковре.

Меры, принятые объединенным миром борьбы (UWW), позволили отстоять место спортивной борьбы в программе Олимпиады: в 2014 г. были утверждены и апробированы новые правила проведения соревнований, проведена мощная информационная компания.

Все это объясняется тем, что действующие правила соревнований в спортивной борьбе оказывают решающее влияние на технико-тактическое мастерство борцов, что, в свою очередь, обусловливается особенностями учебно-тренировочного процесса борцов.

Таким образом, выявив тенденции соревновательного поединка борцов и структуру применяемой борцовской техники, можно определить не только верность применяемой методики тренировок борцов и ее эффективность, но и определить перспективные направления при разработке новых учебно-тренировочных программ, и вносить изменения в персональные программы подготовки спортсменов.

Нынешние правила соревновательного поединка борцов, если не считать незначительные дополнения, действуют четыре года.

Формула проведения соревновательного поединка – 6 мин: 3 мин + 0,5 мин отдых + + 3 мин (время всего поединка суммируется, как и общий счет). За второе предупреждение при пассивном ведении поединка борцу делается предупреждение и он наказывается одним баллом в пользу его соперника. Наказывается и уход борца за ковер от атаки соперника.

Мониторинг развития «партерной» составляющей соревновательного поединка за этот период у лучших борцов-вольников России и мира позволяет графически представить динамику в соотношении стойка–партер применяемой в схватке борцовской техники (рис. 1, 2).

Отрицательная динамика выигранных баллов в партерной борьбе женщин в соотношении стойка-партер наблюдалась на всем протяжении десятилетия 1990-х гг. Та же тенденция и в начале 2000-х гг. После изменения правил соревнований наметился позитивный сдвиг (2014 и 2015 гг.), но дальнейшие три Гран-при «Иван Ярыгин» демонстрируют негативную тенденцию [1]. Кроме того, это подтверждается нашей статистикой: 71,4 % всех схваток женщин Гран-при – 2018 не имеют выигранных баллов за успешные технические действия в партере; 31,4 % схваток имеют предупреждения (и не одно в схватке) за неведение борьбы. Средняя результативность схватки – 9 баллов.

Рис. 1. Динамика соотношения «партер–стойка» в борьбе женщин
на международном турнире Гран-при «Иван Ярыгин» в 2014–2018 гг.

В отличие от женской борьбы у мужчин в соревновательной технике наблюдается положительная динамика в росте доли успешной партерной техники в суммарной величине выигранных баллов. Однако и в борьбе мужчин 60,7 % схваток не имеют выигранных баллов

в партере. 14 % поединков завершились досрочно из-за «туше» или «технической» победы одного из борцов. Средняя результативность схватки – 7,6 балла.

Следует отметить, что высокая средняя результативность схватки как у женщин, так и у мужчин на турнире 2018 г., наблюдается, в основном, из-за изменения величины «оценки» ряда технических действий.

Рис. 2. Динамика соотношения партер-стойка в борьбе мужчин
на международном турнире Гран-при «Иван Ярыгин» в 2014–2018 гг.

Мониторинг структуры техники партерной борьбы мужчин с момента введения новых правил в 2014 году показывает стабильность основы действующей техники борцов в борьбе на коленях. Наиболее эффективны перевороты и броски «накатом» (77,8, 76,2 и 84,6 % от всех применяемых технических действий в позитивной динамике по годам исследования) и контратаки нижнего борца (22,2, 14,3 и 11, 5 % с отрицательной динамикой). Более подробно в табл. 1–3.

Таблица 1

Структура техники партерной борьбы в поединках мужчин
25-го международного турнира серии Голд Гран-при «Иван Ярыгин» (2014 г.)

Техническое действие (ТД)	Нереализованное ТД	Реализованное ТД	Рейтинг ТД	%
Перевороты «накатом»	2	12	2 / 12 = 14	77,8
Контратаки нижнего борца	0	4	0 / 4 = 4	22,2
Всего	2	16	2 / 16 = 18	100

Здесь наблюдается, как и у мужчин, узкий спектр применяемой эффективной техники: перевороты «накатом» в позитивной динамике (48,2, 56,8 и 75 % от всех применяемых технических действий) и перевороты «переходом» (6,8, 16 и 15 %). Необходимо отметить, что спектр ситуационных технических действий у женщин значительно шире.

Методика статистического анализа техники борцов, выступающих на Гран-при «Иван Ярыгин», представлена в работе [2].

Таблица 2

Структура техники партерной борьбы в поединках мужчин 27-го международного турнира Гран-при «Иван Ярыгин» (2016 г.)

ТД	Нереализованное ТД	Реализованное ТД	Рейтинг ТД	%
Перевороты «накатом»	4	12	4 / 12 = 16	76,2
Контратака нижнего борца	0	3	0 / 3 = 3	14,3
Переворот переходом	0	1	0 / 1 = 1	4,75
Переворот перекатом	0	1	0 / 1 = 1	4,75
Всего	4	17	4 / 17 = 21	100

Таблица 3

Структура техники партерной борьбы в поединках мужчин 29-го международного турнира серии Гран-при «Иван Ярыгин» (2018 г.)

ТД	Нереализованное ТД	Реализованное ТД	Рейтинг ТД	%
Перевороты«накатом»	3	19	3 / 19 = 22	84,6
Контратаки нижнего борца	0	3	0 / 3 = 3	11,5
Переворот перекатом	1	0	1 / 0 = 1	3,9
Всего	4	22	4 / 22 = 26	100

Структура партерной борьбы женщин представлена в табл. 4–6.

Таблица 4

Структура техники партерной борьбы в поединках женщин на 25-м международном турнире Голд Гран-при «Иван Ярыгин» (2014 г.)

ТД	Нереализованное ТД	Реализованное ТД	Рейтинг ТД	%
Переворот «накатом»	9	5	9 / 5 = 14	48,2
Перевороты скручиванием	0	8	0 / 8 = 8	27,7
Контратаки	0	4	0 / 4 = 4	13,9
Переворот переходом	1	1	1 / 1 = 2	6,8
Переворот перекатом	0	1	0 / 1 = 1	3,4
Всего	10	19	29	100

Таблица 5

Структура техники партерной борьбы в поединках женщин на 27-м международном турнире Гран-при «Иван Ярыгин» (2016 г.)

ТД	Нереализованное ТД	Реализованное ТД	Рейтинг ТД	%
Переворот «накатом»	1	24	1 / 24 = 25	56,8
Перевороты перекатом (обратный)	0	5	0 / 5 = 5	11,4
Переворот скручиванием	0	3	0 / 3 = 3	6,9
Переворот переходом (ножницы)	5	2	5 / 2 = 7	1,6
Переворот забеганием	1	1	1 / 1 = 2	4,5
Переворот растяжением	0	1	0 / 1 = 1	2,2
Контратака нижнего борца	0	1	0 / 1 = 1	2,2
Всего	7	37	7 / 37 = 44	100

Таблица 6

Структура техники партерной борьбы в поединках женщин на 29-м международном турнире Гран-при «Иван Ярыгин» (2018 г.)

ТД	Нереализованное ТД	Реализованное ТД	Рейтинг ТД	%
Переворот «накатом»	1	14	1 / 14 = 15	75
Перевороты переходом	3	0	3 / 0 = 3	15
Контратаки	0	1	0 / 1 = 1	5
Переворот перекатом (обратный)	0	1	0 / 1 = 1	5
Всего	4	16	4/16 = 20	100

Таким образом, очередные дополнения в правилах соревнований борцов вольного стиля мужчин и женщин не повлияли на результативность схватки, как и на преобладание атакующих действий в стойке над партером. По-прежнему, правила соревнований не подталкивают борцов на активные действия в партере, хотя судьи и не препятствуют этому. Наиболее часто применяемый прием в борьбе на коленях с большой эффективностью – перевороты «накатом» в своем разнообразии (за туловище, с рукой, скрестным захватом голеней и пр.). Наблюдается и рост эффективности «наката».

Вызывает беспокойство малый арсенал применяемых в схватках технических действий в партерной борьбе как мужчин, так и женщин. Это относится и к предварительным, и к финальным поединкам. Нестабильность в выполнении приемов в партере, скорее всего, связана с неверно подобранной методикой подготовки борцов, или отсутствием таковой.

Библиографические ссылки

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

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

References

1. Lavrichenko K. S. The structure of technical and tactical actions competitive activity of wrestlers in modern wrestling // Sports-and-health movement. Sport. The State and prospects of development in modern society : III Russian sci.-pract. Conf. with intern. part. (11–12 Oct. 2006). Krasnoyarsk, 2006. P. 41–43.

2. Lavrichenko K. S. the Formation of the sports-pedagogical skills of students in ground fighting in the training process of sports of the university : dis. ... kand. ped. Sci. Krasnoyarsk, 2008.

© Лавриченко К. С., Гринько А. Л., 2018

УДК 612.81-612.83; 612.816

ЭЛЕКТРОМАГНИТНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ НЕЙРОМЫШЕЧНОГО АППАРАТА СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В БАСКЕТБОЛЕ, ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОМ БЕГЕ НА КОРОТКИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

Е. В. Ланская

Великолукская государственная академия физической культуры и спорта
Российская Федерация, 182105, г. Великие Луки, пл. Юбилейная, 4
E-mail: lanskaya2012@yandex.ru

Представлены сведения о том, что направленность многолетней спортивной деятельности определяет характер пластических перестроек в функционировании кортико-спинальных и периферических нервных структур, осуществляющих двигательный контроль и иннервацию скелетных мышц.

Ключевые слова: магнитный и электрический виды стимуляции нервной системы, баскетбол, легкоатлетический бег, мышечные ответы.

ELECTROMAGNETIC INVESTIGATION OF A NEUROMOTOR SYSTEM OF SPORTSMANS SPECIALIZED IN BASKETBALL, A LIGHT-OCEAN FLEXIBILITY TO SHORT AND LONG REMOTE DISTANCES

E. V. Lanskaya

Velikie Luki State Academy of Physical Culture and Sports
4, Yubileinaya sq., Velikie Luki, 182105, Russian Federation
E-mail: lanskaya2012@yandex.ru

The paper presents information that the direction of long-term sports activity determines the nature of plastic reconstructions in the functioning of cortico-spinal and peripheral nerve structures that exercise motor control and innervation of skeletal muscles.

Keywords: magnetic and electric types of stimulation of the nervous system, basketball, track and field running, muscle responses.

Систематическое выполнение физических нагрузок вызывает значительные специфические изменения функциональных возможностей нервно-мышечной системы. Для изучения соответствующих изменений в организме спортсменов используется широкий арсенал методов исследования кортико-спинального тракта и периферических отделов нервной системы, осуществляющих двигательный контроль и иннервацию скелетных мышц: транскраниальная магнитная стимуляция (ТМС), МС спинного мозга и периферических нервов, чрескожная электрическая стимуляция спинного мозга (ЧЭССМ) и др. [1–4].

Цель работы заключалась в выявлении механизмов пластичности кортико-спинального тракта и нервно-мышечного аппарата, сформировавшихся в условиях спортивной деятельности, направленной на развитие преимущественно либо выносливости, либо скоростно-силовых качеств.

Для проведения настоящего исследования были использованы: база научно-исследовательского института проблем спорта и оздоровительной физической культуры ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта» (ВЛГАФК); игровой и легкоатлетический спортивные залы учебно-спортивного комплекса ВЛГАФК.

В исследованиях приняли участие 30 практически здоровых спортсменов мужского пола в возрасте 19–25 лет, специализирующихся в баскетболе (12 человек), легкоатлетическом беге на короткие (10 человек, бег на 100 м) и длинные (8 человек, бег на 5 000 м) дистанции, имеющих спортивную квалификацию – I взрослый разряд, КМС. Стаж спортивной деятельности составил от 10 до 12 лет. Все спортсмены были обследованы на специально-подготовительном этапе подготовительного периода спортивной тренировки. Каждый спортсмен, в день его участия в исследовании, был освобожден от тренировок. Все испытуемые получили подробную информацию по проводимым исследованиям и дали письменное согласие на участие в них в соответствии с Хельсинкской декларацией. Используемые методы исследования представлены в табл. 1.

Таблица 1

Методы электромагнитного тестирования нервно-мышечного аппарата баскетболистов

1-я серия исследований	
1.1. ТМС в области моторной коры левого полушария для мышц правой верхней конечности* (двуглавой и трехглавой плеча, лучевого сгибателя и локтевого разгибателя кисти, короткого сгибателя большого пальца и мышцы, отводящей большой палец кисти). 1.2. МС спинного мозга на уровне С7-Т1 позвонков*. 1.3. МС периферических нервов плечевого сплетения в точке Эрба* (надключичная область)	1.4. ТМС моторной коры мышц правой нижней конечности* (прямой и двуглавой бедра, камбаловидной и передней большеберцовой, короткого сгибателя и короткого разгибателя пальцев). 1.5. МС спинного мозга на уровне Т11-Т12 позвонков*. 1.6. МС периферических нервов нижней конечности* (бедренного, больше- и малоберцового, медиального подошвенного)
2-я серия исследований	
2.1. Регистрация ВМО мышц правой верхней конечности (двуглавой и трехглавой плеча, лучевого сгибателя и локтевого разгибателя кисти, короткого сгибателя большого пальца и мышцы, отводящей большой палец кисти) при ЧЭССМ на уровне С7-Т1 позвонков [5; 6] 2.2. Регистрация М-ответов мышц-мишеней при электростимуляции периферических нервов плечевого сплетения в точке Эрба (надключичная область) [7; 8]	2.3. Регистрация ВМО мышц правой нижней конечности (прямой и двуглавой бедра, камбаловидной и передней большеберцовой, короткого сгибателя и короткого разгибателя пальцев) при ЧЭССМ на уровне Т11-Т12 позвонков [9; 10] 2.4. Регистрация М-ответов мышц-мишеней при электростимуляции периферических нервов нижней конечности (бедренного, больше- и малоберцового, медиального подошвенного) [7; 8]

Примечание. 1. Знаком «*» отмечены отведение и регистрация ВМО по методикам [11–13].

2. Регистрация ВМО и М-ответов в 1-й и во 2-й сериях исследований – в состоянии мышечного покоя.

3. В 1-й и 2-й сериях исследований изучалась амплитуда ВМО и М-ответов (мВ).

Результаты исследований показали, что среди обследованных групп спортсменов у стайеров выявлена наибольшая, а у спринтеров наименьшая возбудимость корковых нейронов, шейных и поясничных спинальных α-мотонейронов и периферических нервов, иннервирующих мышцы плеча, предплечья, кисти, бедра, голени и стопы. Об этом свидетельствует тот факт, что у стайеров регистрировалась самая высокая, а у спринтеров – самая низкая амплитуда мышечных ответов при магнитной и электрической стимуляции нервных структур. Диапазон количественных величин данного параметра у баскетболистов занимал промежуточное положение между группами спринтеров и стайеров. Приведем в качестве примера показатели амплитуды ВМО и М-ответов лучевого сгибателя кисти и камбаловидной мышцы при разных видах стимуляции центральных и периферических нервных структур (табл. 2).

Таблица 2

Среднегрупповые показатели амплитуды ВМО и М-ответов некоторых мышц правых верхней и нижней конечностей, зарегистрированные у спортсменов (мВ)

Группы спортсменов		
Баскетболисты	Бегуны на короткие дистанции	Бегуны на длинные дистанции
ТМС		
Лучевой сгибатель кисти		
0,41 ± 0,10	0,16 ± 0,02	0,53 ± 0,13
$P_{1–2} < 0,05$; $P_{2–3} < 0,01$		
Камбаловидная мышца		
0,32 ± 0,08	0,04 ± 0,01	0,49 ± 0,11
$P_{1–2} < 0,05$; $P_{2–3} < 0,001$		
Магнитная стимуляция шейного отдела спинного мозга (лучевой сгибатель кисти)		
0,81 ± 0,42	0,26 ± 0,08	1,04 ± 0,28
$P_{1–2} < 0,05$; $P_{2–3} < 0,01$		
Магнитная стимуляция поясничного отдела спинного мозга (камбаловидная мышца)		
0,33 ± 0,08	0,06 ± 0,01	0,59 ± 0,08
$P_{1–2} < 0,01$; $P_{2–3} < 0,001$		
Магнитная стимуляция периферических нервов в т. Эрба (лучевой сгибатель кисти)		
4,80 ± 0,74	2,54 ± 0,17	4,89 ± 0,98
$P_{1–2} < 0,001$; $P_{2–3} < 0,001$		
Магнитная стимуляция большеберцового нерва (камбаловидная мышца)		
3,56 ± 0,25	2,73 ± 0,21	3,84 ± 0,56
Нет достоверных различий ($P > 0,05$)		
ЧЭССМ шейного отдела (лучевой сгибатель кисти)		
3,21 ± 0,75	1,99 ± 0,39	6,05 ± 1,79
$P_{2–3} < 0,001$		
ЧЭССМ поясничного отдела (камбаловидная мышца)		
4,73 ± 1,21	4,33 ± 0,80	7,03 ± 0,80
$P_{2–3} < 0,01$		
Электрическая стимуляция периферических нервов в т. Эрба (лучевой сгибатель кисти)		
11,07 ± 1,97	7,18 ± 1,04	12,15 ± 1,78
$P_{1–2} < 0,05$; $P_{2–3} < 0,01$		
Электрическая стимуляция большеберцового нерва (камбаловидная мышца)		
9,30 ± 1,73	4,61 ± 0,55	9,82 ± 1,28
$P_{1–2} < 0,05$; $P_{2–3} < 0,01$		

Существенные различия в уровне возбудимости корковых нейронов, шейных и поясничных мотонейронов, периферических нервов мышц-мишеней между группами спортсменов могут быть обусловлены:

1) более эффективной синаптической передачей от кортико-спинальных нервных клеток к α-мотонейронам и уменьшением тормозного влияния интернейронной сети на нисходящие потоки и возбудимость α-мотонейронов под влиянием долговременной адаптации к длительной работе на выносливость [14];

2) координированной активностью нейрональных тормозных механизмов спинного мозга: у стайеров в покое выраженность пресинаптического торможения [15], аутогенного (нереципрокного) торможения, возвратного торможения α-мотонейронов меньше, чем у спринтеров [16];

3) соотношением в мышцах спортсменов различных типов двигательных единиц (ДЕ), отличающихся морфофункциональными характеристиками и, соответственно, уровнем возбудимости их мотонейронов: у спринтеров преобладают быстрые ДЕ; у стайеров – медленные ДЕ, у игровиков равномерное распределение быстрых и медленных ДЕ в рабочих мышцах [17].

Установлено также, что электрическое стимуляционное воздействие на спинной мозг в области шейного и поясничного отделов и периферические нервы, иннервирующие мышцы верхней и нижней конечностей, приводит к большей генерализации процессов возбуждения в данных структурах нервной системы в сравнении с магнитной стимуляцией, о чем свидетельствуют различия в амплитудных характеристиках ответов при разных видах стимуляции. Полученные данные можно объяснить тем, что электрическая стимуляция центральных и периферических нервных структур вызывает активацию большего количества ДЕ, входящих в мотонейронные пулы исследуемых мышц, чем магнитная.

ТМС, магнитный и электрический виды стимуляционного воздействия на спинномозговые и периферические нервные структуры позволяют оценивать изменения функциональных свойств моторных зон коры головного мозга, шейных и поясничных сегментов спинного мозга и периферических нервов, иннервирующих мышцы плеча, предплечья, кисти, бедра, голени и стопы, возникающие под влиянием мышечной работы различной направленности. Направленность многолетней спортивной деятельности определяет выраженность признаков пластических перестроек в функционировании кортико-спинальных и периферических нервных структур, осуществляющих двигательный контроль и иннервацию скелетных мышц. Наибольшая их выраженность обнаружена у спортсменов, систематически выполняющих циклическую работу на выносливость в режиме большой мощности (бегунов-стайеров), о чем свидетельствует наибольший уровень возбудимости центральных и периферических нервных структур у этих спортсменов, по сравнению с атлетами, адаптированными к скоростным циклическим нагрузкам высокой мощности (бегунами-спринтерами), и мышечной деятельности переменной мощности с преимущественно ациклической структурой движений (баскетболистами).

Библиографические ссылки

1. Ланская О. В., Ланская Е. В. Нейропластические изменения на корковом и спинальном уровнях регуляции моторных функций в результате спортивной и реабилитационной тренировки // Лечебная физкультура и спортивная медицина. 2017. № 3 (141). С. 30–36.

2. Ланская О. В., Ланская Е. В. Электромиографическое исследование активности мышц у студентов физкультурного вуза, специализирующихся в различных видах спорта // Новые исследования. 2017. № 1 (50). С. 50–64.

3. Ланская Е. В., Ланская О. В., Андриянова Е. Ю. Механизмы нейропластичностикортико-спинального тракта при занятиях спортом // Ульяновский медико-биологический журнал. 2016. № 1. С. 127–136.

4. Ланская О. В., Андриянова Е. Ю., Ланская Е. В. Пластичность шейных и поясничнокрестцовых спинальных нейрональных сетей двигательного контроля при занятиях спортом // Теория и практика физической культуры. 2015. № 6. С. 14–16.

5. Motor evoked potentials following cervical electrical stimulationin brachial plexus lesions / G. Abbruzzese, M. Morena, C. Caponnetto et al. // Journal of Neurology. 1993. Vol. 241. P. 63–67.

6. Sabbahi M. A., Sengul Y. S. Cervical multisegmental motor responses in healthy subjects // Spinal cord. 2012. Vol. 50. P. 432–439.

7. Бадалян Л. О., Скворцов И. А. Клиническая электронейромиография. М. : Медицина, 1986.

8. Зенков Л. Р., Ронкин М. А. Функциональная диагностика нервных болезней. 3-е изд., перераб. и доп. М. : МЕДпресс-информ, 2004.

9. Posterior Root-muscle Reflexes Elicited by Transcutaneous Stimulation of the Human Lumbosacral Cord / K. Minassian, I. Persy, F. Rattay et al. // Muscle Nerve. 2007. Vol. 35 (3). P. 327–336.

10. Modulation of multisegmental monosynaptic responses in a variety of leg muscles during walking and running in humans / G. Courtine, S. J. Harkema, J. D. Christine et al. // J. of Physiology. 2007. Vol. 582 (3). P. 1125–1139.

11. Barker A. T., Jalinous R., Freston I. L. Non-invasive magnetic stimulation of the human motor cortex // Lancet. 1985. Vol. 1. P. 1106–1107.

12. Гимранов Р. Ф. Транскраниальная магнитная стимуляция. М., 2002.

13. Никитин С. С., Куренков А. Л. Магнитная стимуляция в диагностике и лечении болезней нервной системы. Руководство для врачей. М. : САШКО, 2003.

14. Excitability at the motoneuron pool and motor cortex is specifically modulated in lengthening compared to isometric contractions / M. Gruber, V. Linnamo, V. Strojnik et al. // J. of Neurophysiology 2009. Vol. 101 (4). P. 2030–2040.

15. Городничев Р. М., Фомин Р. Н. Пресинаптическое торможение альфа-мотонейронов спинного мозга человека при адаптации к двигательной деятельности разной направленности // Физиология человека. 2007. № 2 (33). С. 98–103.

16. Pre- and Post-synaptic control of motoneuron excitability in athletes / D. R. Earles, J. T. Dierking, C. T. Robertson et al. // Medicine & science in sports & exercise. 2002. Vol. 34 (11). P. 1766–1772.

17. Кизько А. П., Кизько Е. А. Принципы развития силовых и циклических способностей двигательных единиц различного типа и вида : учеб.пособие / Новосиб. гос. техн. ун-т. Новосибирск, 2003.

References

1. Lanskaya O. V., Lanskaya E. V. Nejroplasticheskie izmeneniya na korkovom i spinalnom urovnyah regulyacii motornyh funkcij v rezultate sportivnoj i reabilitacionnoj trenirovki // Lechebnaya fizkultura i sportivnaya medicina. 2017. № 3 (141). S. 30–36.

2. Lanskaya O. V., Lanskaya E. V. Elektromiograficheskoe issledovanie aktivnosti myshc u studentov fizkulturnogo vuza, specializiruyushihsya v razlichnyh vidah sporta // Novye issledovaniya. 2017. № 1 (50). S. 50–64.

3. Lanskaya E. V., Lanskaya O. V., Andriyanova E. Yu. Mehanizmy nejroplastichnostikortiko-spinalnogo trakta pri zanyatiyah sportom // Ulyanovskij mediko-biologicheskij zhurnal. 2016. № 1. S. 127–136.

4. Lanskaya O. V., Andriyanova E. Yu., Lanskaya E. V. Plastichnost shejnyh i poyasnichno-krestcovyh spinalnyh nejronalnyh setej dvigatelnogo kontrolya pri zanyatiyah sportom // Teoriya i praktika fizicheskoj kultury. 2015. № 6. S. 14–16.

5. Motor Evoked Potentials Following Cervical Electrical Stimulationin Brachial Plexus Lesions / G. Abbruzzese, M. Morena, C. Caponnetto et al. // Journal of Neurology. 1993. Vol. 241. R. 63–67.

6. Sabbahi M. A., Sengul Y. S. Cervical Multisegmental Motor Responses in Healthy Subjects // Spinal cord. 2012. Vol. 50. R. 432–439.

7. Badalyan L. O., Skvorcov I. A. Klinicheskaya elektronejromiografiya. M. : Medicina, 1986.

8. Zenkov L. R., Ronkin M. A. Funkcionalnaya diagnostika nervnyh boleznej. 3-e izd., pererab. i dop. M. : MEDpress-inform, 2004.

9. Posterior Root-muscle Reflexes Elicited by Transcutaneous Stimulation of the Human Lumbosacral Cord / K. Minassian, I. Persy, F. Rattay et al. // Muscle Nerve. 2007. Vol. 35 (3). R. 327–336.

10. Modulation of Multisegmental Monosynaptic Responses in a Variety of Leg Muscles During Walking and Running in Humans / G. Courtine, S. J. Harkema, J. D. Christine et al. // J. of Physiology. 2007. Vol. 582 (3). R. 1125–1139.

11. Barker A. T., Jalinous R., Freston I. L. Non-invasive Magnetic Stimulation of the Human Motor Cortex // Lancet. 1985. Vol. 1. P. 1106–1107.

12. Gimranov R. F. Transkranialnaya magnitnaya stimulyaciya. M., 2002.

13. Nikitin S. S., Kurenkov A. L. Magnitnaya stimulyaciya v diagnostike i lechenii boleznej nervnoj sistemy. Rukovodstvo dlya vrachej. M. : SAShKO, 2003.

14. Excitability at the Motoneuron Pool and Motor Cortex is Specifically Modulated in Lengthening Compared to Isometric Contractions / M. Gruber, V. Linnamo, V. Strojnik et al. // J. of Neurophysiology 2009. Vol. 101 (4). R. 2030–2040.

15. Gorodnichev R. M., Fomin R. N. Presinapticheskoe tormozhenie alfa-motonejronov spinnogo mozga cheloveka pri adaptacii k dvigatelnoj deyatelnosti raznoj napravlennosti // Fiziologiya cheloveka. 2007. № 2 (33). S. 98–103.

16. Pre- and Post-synaptic Control of Motoneuron Excitability in Athletes / D. R. Earles, J. T. Dierking, C. T. Robertson et al. // Medicine & Science in Sports & Exercise. 2002. Vol. 34 (11). P. 1766–1772.

17. Kizko A. P., Kizko E. A. Principy razvitiya silovyh i ciklicheskih sposobnostej dvigatelnyh edinic razlichnogo tipa i vida : ucheb.posobie / Novosib. gos. tehn. un-t. Novosibirsk, 2003.

© Ланская Е. В., 2018

УДК 612.816; 612.821; 612.83

ИЗУЧЕНИЕ ПСИХО- И ЭЛЕКТРОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У БАСКЕТБОЛИСТОВ С РАЗНЫМ ФУНКЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

О. В. Ланская[1], Е. В. Ланская

Великолукская государственная академия физической культуры и спорта
Российская Федерация, 182105, г. Великие Луки, пл. Юбилейная, 4
[1]E-mail: lanskaya2012@yandex.ru

Представлены сведения о том, что на фоне неоднократно перенесенных травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата у баскетболистов наблюдается снижение скорости проведения электрического импульса по нервным дугам и уровня рефлекторной возбудимости мотонейронного пула пояснично-крестцовых сегментов спинного мозга, иннервирующих билатеральные мышцы голени и стопы; снижение силы и выносливости нервной системы, подвижности нервных процессов и в целом ухудшение функционального состояния центральной нервной системы и анализаторов.

Ключевые слова: баскетбол, психофизиологическое тестирование, чрескожная электростимуляция спинного мозга, нейромышечный аппарат, травмы и заболевания опорно-двигательного аппарата у занимающихся баскетболом.

STUDY OF PSYCHO-AND ELECTROPHYSOLOGICAL INDICATORS FOR BASKETBALL PLAYERS WITH DIFFERENT FUNCTIONAL STATE OF THE SUPPORT-MOVING APPARATUS

O. V. Lanskaya[1], E. V. Lanskaya

Velikie Luki State Academy of Physical Culture and Sports
4, Yubileinaya sq., Velikie Luki, 182105, Russian Federation
[1]E-mail: lanskaya2012@yandex.ru

The paper presents information that against the background of repeatedly suffered injuries and diseases of the musculoskeletal system, basketball players observe a decrease in the speed of carrying out an electric pulse along the nerve arches and the level of reflex excitability of the motoneuron pool of the lumbosacral segments of the spinal cord innervating the bilateral muscles of the lower leg and feet; reduction of strength and endurance of the nervous system, mobility of the nervous processes and, in general, deterioration of the functional state of the central nervous system and analyzers.

Keywords: basketball, psychophysiological testing, percutaneous electrostimulation of the spinal cord, neuromuscular apparatus, injuries and diseases of the musculoskeletal system in basketball.

Известно, что систематические спортивные тренировки ведут к морфологическим и функциональным перестройкам нервно-мышечного аппарата [1; 2]. Кроме того, долговременный тренировочный процесс сопровождается значительными изменениями нейродинамических характеристик и трансформацией психофизиологического состояния организма спортсмена, которое рассматривается как способ обеспечения высших психических функций [3–5]. Однако травмы и заболевания опорно-двигательного аппарата (ОДА) у спортсменов сопровождаются внезапным и резким прекращением тренировочных занятий, вызывают нарушения

установившегося жизненного стереотипа, что влечет за собой болезненную реакцию всего организма и снижение качества жизни спортсмена [5; 6]. Внезапное прекращение занятий спортом способствует угасанию и разрушению выработанных многолетней систематической тренировкой условно-рефлекторных связей. Снижается функциональная способность организма и всех его систем, происходит физическая и психическая растренировка. Отрицательные эмоции, связанные с травмой, невозможностью выступать в соревнованиях, боязнь надолго утратить спортивную форму и работоспособность угнетающе действуют на психику, еще в большей степени усугубляя процессы детренированности [7; 8].

Цель работы заключалась в изучении влияния долговременной систематической специфической спортивной деятельности и ассоциированных спортивных травм на свойства нервной системы, психодинамические функции и электрофизиологические показатели функционального состояния нейромышечного аппарата спортсменов, специализирующихся в баскетболе.

В исследовании приняли участие 14 баскетболистов (юноши в возрасте 17–23 лет; спортивная квалификация – I взрослый разряд), из которых 7 относительно здоровых спортсменов и 7 спортсменов, которые перенесли травмы коленного и голеностопного суставов: разрывы передней и задней крестообразных связок, повреждения менисков, вывихи надколенника, растяжения связочно-капсульного аппарата, надрывы и разрывы боковых связок голеностопного сустава, паратенонит, ахиллобурсит. Все испытуемые получили подробную информацию по проводимым исследованиям и дали письменное согласие на участие в них в соответствии с Хельсинкской декларацией. Используемые методы исследования представлены в табл. 1.

Таблица 1

Методы психо- и электрофизиологического тестирования баскетболистов

Психофизиологические методы исследования
1. Методика «Теппинг-тест» разработана для диагностики силы и выносливости нервных процессов путем измерения динамики темпа движений кисти [9]. 2. Методика «Простая зрительно-моторная реакция» (ПЗМР) разработана для оценки подвижности нервных процессов, а также текущего функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС) и анализаторов [10]. 3. Методика «Реакция различения» предназначена для измерения подвижности нервных процессов в ЦНС [11]
Электрофизиологические методы исследования
4. Регистрация вызванных моторных ответов (ВМО) билатеральных мышц нижних конечностей при чрескожной электростимуляции спинного мозга (ЧЭССМ) на уровне Т11-Т12 позвонков [12; 13]

В табл. 2 представлены показатели изученных параметров ВМО мышц при ЧЭССМ у баскетболистов с разным функциональным состоянием ОДА.

Электрофизиологическое тестирование позволило установить, что у баскетболистов, перенесших травмы и заболевания ОДА, выявлено снижение скорости проведения электрического импульса по нервным дугам и уровня рефлекторной возбудимости мотонейронного пула пояснично-крестцовых сегментов спинного мозга, иннервирующих билатеральные мышцы голени и стопы, по сравнению с группой относительно здоровых баскетболистов. Такой вывод сделан на основании значительно более высоких показателей порогов и латентности наряду с менее высокими величинами максимальной амплитуды ВМО тестируемых мышц у спортигровиков с нарушениями ОДА по сравнению с баскетболистами без таковых.

В результате психо-физиологического исследования было установлено, что большими силой и выносливостью нервной системы, а также подвижностью нервных процессов обладают относительно здоровые баскетболисты, тогда как значительно меньшими – игровики, перенесшие травмы и заболевания ОДА (табл. 3).

Таблица 2

Среднегрупповые показатели параметров ВМО мышц у обследованных баскетболистов

Тестируемые мышцы	Медиальная икроножная		Передняя большеберцовая		Камбаловидная		Короткий сгибатель пальцев стопы	
	Левая	Правая	Левая	Правая	Левая	Правая	Левая	Правая
Среднегрупповые значения порогов ВМО тестируемых мышц голени и стопы (мА)								
Баскетболисты с травмами и заболеваниями ОДА (n = 7)	42,27 ± 1,72*	43,05 ± 2,36*	52,88 ± 3,96**	56,65 ± 4,69**	65,77 ± 9,5**	57,93 ± 3,72**	60,1 ± 7,64	61,58 ± 8,29
Относительно здоровые баскетболисты (n = 7)	29,56 ± 2,41	30,39 ± 1,72	30,53 ± 2,25	32,67 ± 1,89	27,39 ± 2,44	29,11 ± 0,78	50,88 ± 4,12	51,24 ± 4,22
Среднегрупповые значения максимальной амплитуды ВМО тестируемых мышц голени и стопы (мВ)								
Баскетболисты с травмами и заболеваниями ОДА (n = 7)	2,39 ± 0,79*	2,71 ± 0,67*	0,51 ± 0,17*	0,52 ± 0,23*	3,83 ± 0,98*	4,58 ± 0,70*	0,81 ± 0,28	0,66 ± 0,38
Относительно здоровые баскетболисты (n = 7)	6,77 ± 1,95	7,74 ± 0,64	3,1 ± 1,06	3,23 ± 1,4	7,79 ± 0,81	8,15 ± 1,27	0,85 ± 0,22	1,46 ± 0,72
Среднегрупповые значения латентности ВМО тестируемых мышц голени и стопы (мс)								
Баскетболисты с травмами и заболеваниями ОДА (n = 7)	18,28 ± 0,74*	18,88 ± 1,39*	19,03 ± 0,96	18,99 ± 0,64	23,55 ± 0,41*	22,37 ± 0,17*	30,08 ± 1,87	31,20 ± 1,11
Относительно здоровые баскетболисты (n = 7)	13,21 ± 1,01	14,67 ± 0,74	17,24 ± 0,48	17,46 ± 0,82	19,83 ± 0,59	19,58 ± 0,60	28,21 ± 1,09	29,80 ± 1,01

Примечание. Достоверность отличия от соответствующего параметра, зарегистрированного у относительно здоровых баскетболистов: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$.

Таблица 3

Среднегрупповые показатели психофизиологических параметров у обследованных баскетболистов

Изученные параметры	Баскетболисты с травмами и заболеваниями ОДА (n = 7)	Относительно здоровые Баскетболисты (n = 7)
Теппинг-тест, число ударов (время тестирования 60 с)	63,54 ± 3,3*	87,3 ± 3,76
ПЗМР, мс	218,9 ± 15,2*	203,3 ± 13,2
Реакция различения, мс	232,25 ± 17,1**	210,2 ± 14,4

Примечание. Достоверность отличия от соответствующего параметра, зарегистрированного у относительно здоровых баскетболистов: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$.

Таким образом, на фоне неоднократно перенесенных травм и заболеваний ОДА у баскетболистов наблюдается снижение скорости проведения электрического импульса по нерв-

ным дугам и уровня рефлекторной возбудимости мотонейронного пула пояснично-крестцовых сегментов спинного мозга, иннервирующих билатеральные мышцы голени и стопы, а также снижение силы и выносливости нервной системы, подвижности нервных процессов и в целом ухудшение функционального состояния ЦНС и анализаторов.

Библиографические ссылки

1. Ланская О. В. Электрофизиологическое исследование нервно-мышечного аппарата у баскетболистов с посттравматическими заболеваниями коленного сустава [Электронный ресурс] // NovaInfo.Ru : электрон. журнал. URL: http://novainfo.ru/article/11646 (дата обращения: 17.05.2018).

2. Андриянова Е. Ю., Ланская О. В. Механизмы двигательной пластичности спинномозговых нервных цепей на фоне долговременной адаптации к спортивной деятельности // Физиология человека. 2014. Т. 40, № 3. С. 73–85.

3. Ежов С. Н., Кривощеков С. Г. Особенности психомоторных реакций и межполушарных отношений мозга на этапах временной адаптации // Физиология человека. 2004. Т. 30, № 2. С. 53–57.

4. Ланская О. В. Психофизиологические особенности представителей различных видов спорта [Электронный ресурс] // NovaInfo.Ru : электрон. журнал. URL: http://novainfo.ru/article/10279 (дата обращения: 17.05.2018).

5. Ланская О. В. Особенности нейродинамических свойств и качества жизни спортсменов с травмами и посттравматическими заболеваниями опорно-двигательного аппарата [Электронный ресурс] // NovaInfo.Ru : электрон. журнал. URL: http://novainfo.ru/article/9159 (дата обращения: 17.05.2018).

6. Калинченко Б. М., Федотова И. В. Характеристика качества жизни спортсменов высокой квалификации в постспортивном периоде при хронических заболеваниях опорно-двигательного аппарата // Успехи современного естествознания. 2013. № 9. С. 46–47.

7. Wajsfisz A., Christel P., Djian P. Does reconstruction of isolated chronic posterior cruciate liga-mentinjuries restore normal knee function? // Orthopaedics & traumatology: surgery & research. 2010. Vol. 96. P. 242–248.

8. Ланская О. В., Андриянова Е. Ю. Электрофизиологические механизмы пластичности спинальных систем при дисфункциях опорно-двигательной системы // Российский физиологический журнал им. И. М. Сеченова. 2014. Т. 100, № 4. С. 487–502.

9. Ильин Е. П. Психомоторная организация человека. М. : Наука, 2003.

10. Зимкина, А. М., Климова-Черкасова В. И. Нейрофизиологические исследования в экспертизе трудоспособности. Л.: Медицина, 1978.

11. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / под общ. ред. А. А. Крылова, С. А. Маничева. СПб. : Питер, 2000.

12. K. Minassian, I. Persy, F. Rattay et al. Posterior root-muscle reflexes elicited by transcutaneous stimulation of the human lumbosacral cord // Muscle Nerve. 2007. Vol. 35 (3). P. 327–336.

13. Modulation of Multisegmental monosynaptic responses in a variety of leg muscles during walking and running in humans / G. Courtine, S. J. Harkema, J. D. Christine et al. // J. of Physiology. 2007. Vol. 582 (3). P. 1125–1139.

References

1. Lanskaya O. V. Elektrofiziologicheskoe issledovanie nervno-myshechnogo apparata u basketbolistov s posttravmaticheskimi zabolevaniyami kolennogo sustava [Elektronnyj resurs] // NovaInfo.Ru : elektron. zhurnal. URL: http://novainfo.ru/article/11646 (data obrasheniya: 17.05.2018).

2. Andriyanova E. Yu., Lanskaya O. V. Mehanizmy dvigatelnoj plastichnosti spinnomozgovyh nervnyh cepej na fone dolgovremennoj adaptacii k sportivnoj deyatelnosti // Fiziologiya cheloveka. 2014. T. 40, № 3. S. 73–85.

3. Ezhov S. N., Krivoshekov S. G. Osobennosti psihomotornyh reakcij i mezhpolusharnyh otnoshenij mozga na etapah vremennoj adaptacii // Fiziologiya cheloveka. 2004. T. 30, № 2. S. 53–57.

4. Lanskaya O. V. Psihofiziologicheskie osobennosti predstavitelej razlichnyh vidov sporta [Elektronnyj resurs] // NovaInfo.Ru : elektron. zhurnal. URL: http://novainfo.ru/article/10279 (data obrasheniya: 17.05.2018).

5. Lanskaya O. V. Osobennosti nejrodinamicheskih svojstv i kachestva zhizni sportsmenov s travmami i posttravmaticheskimi zabolevaniyami oporno-dvigatelnogo apparata [Elektronnyj resurs] // NovaInfo.Ru : elektron. zhurnal. URL: http://novainfo.ru/article/9159(data obrasheniya: 17.05.2018).

6. Kalinchenko B. M., Fedotova I. V. Harakteristika kachestva zhizni sportsmenov vysokoj kvalifikacii v postsportivnom periode pri hronicheskih zabolevaniyah oporno-dvigatelnogo apparata // Uspehi sovremennogo estestvoznaniya. 2013. № 9. S. 46–47.

7. Wajsfisz A., Christel P., Djian P. Does Reconstruction of Isolated Chronic Posterior Cruciate liga-mentinjuries Restore Normal Knee Function? // Orthopaedics & Traumatology: Surgery & Research. 2010. Vol. 96. P. 242–248.

8. Lanskaya O. V., Andriyanova E. Yu. Elektrofiziologicheskie mehanizmy plastichnosti spinalnyh sistem pri disfunkciyah oporno-dvigatelnoj sistemy // Rossijskij fiziologicheskij zhurnal im. I. M. Sechenova. 2014. T. 100, № 4. S. 487–502.

9. Ilin E. P. Psihomotornaya organizaciya cheloveka. M. : Nauka, 2003.

10. Zimkina, A. M., Klimova-Cherkasova V. I. Nejrofiziologicheskie issledovaniya v ekspertize trudosposobnosti. L.: Medicina, 1978.

11. Praktikum po obshej, eksperimentalnoj i prikladnoj psihologii / pod obsh. red. A. A. Krylova, S. A. Manicheva. SPb. : Piter, 2000.

12. K. Minassian, I. Persy, F. Rattay et al. Posterior Root-muscle Reflexes Elicited by Transcutaneous Stimulation of the Human Lumbosacral Cord // Muscle Nerve. 2007. Vol. 35 (3). R. 327–336.

13. Modulation of Multisegmental Monosynaptic Responses in a Variety of Leg Muscles During Walking and Running in Humans / G. Courtine, S. J. Harkema, J. D. Christine et al. // J. of Physiology. 2007. Vol. 582 (3). R. 1125–1139.

© Ланская О. В., Ланская Е. В., 2018

УДК 796.26

РАЗВИТИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПРИМЕРЕ БАДМИНТОНА

Т. А. Лозовая

Средняя школа № 93 имени Г. Т. Побежимова
Российская Федерация, 660000, Красноярск, ул. Побежимова, 46а

Рассмотрена игра в бадминтон, как игра, развивающая интеллектуальные способности студентов.

Ключевые слова: бадминтон, интеллектуальные способности, спорт.

DEVELOPMENT OF INTELLECTUAL ABILITIES BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE ON THE EXAMPLE OF BADMINTON

T. A. Lozovaya

Secondary school № 193 named after G. T. Pobezhimov
46a, Pobezhimov Str., Krasnoyarsk, 660000, Russian Federation

Considered the game of badminton as a game that develops intellectual abilities.

Keywords: badminton, intellectual abilities, sport.

Бадминтон – своеобразный комплекс движений человеческого тела и средство обучения многообразным двигательным навыкам. Чем они выше по своему уровню и чем богаче их запас, тем человек успешнее справляется в труде с незнакомыми для него двигательными задачами. Более высокая культура двигательных навыков позволяет быстрее довести нужные движения до автоматизма и тем самым освободить сознание для решения других задач. С совершенствованием орудий производства все большему числу профессий необходимы тонкое мышечное чувство кисти руки, едва уловимое движение пальцев, на основе которых совершенствуется качество двигательной деятельности. Пожалуй, ни один вид спорта не обладает такой богатой палитрой движения кисти, микродвижений пальцев, как бадминтон. Надо отметить, что мелкие движения пальцев – довольно сложный вид двигательной деятельности. Они требуют гораздо большей координации со стороны нервной системы, чем простые силовые движения всей руки. За изощренность мелких движений пальцев руку бадминтонистов высокого класса сравнивают с рукой скрипача. Известно, что развитие тонкой моторики кисти положительно коррелирует с развитием интеллектуально-мнестических функций, например, письмом.

Бадминтон как спортивная игра развивает точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное представление о своем теле на площадке. Эта игра подвижная, дающая большую нагрузку многим группам мышц, она способствует гармоничному развитию тела и, как бы, одевает человека в «мышечную одежду», тем самым, украшая его. Сформированное игрой тело вызывает восхищение и способствует зрелищности игры.

Бадминтон не только в высокой степени удовлетворяет потребность организма в нагрузке через движение, но и позволяет достигать совершенства движений меньшими усилиями над собой. Бадминтон, давая значительную нагрузку всем группам мышц, всем системам организма, создает значительный биологический резерв высокой работоспособности. У человека, тренированного бадминтоном, в организме происходит более быстрое включение в оптимальный режим работы, а, следовательно, для него характерна и более высокая работоспособность. Таким образом, бадминтон современен тем, что в плане двигательных навыков учит «умению уметь», дает своеобразную общую «технологию» осуществления трудовых движений, создает запас двигательных навыков. Помогает обрести необходимую

физическую и психологическую готовность к более быстрому и успешному овладению новой специальностью, которая основана на точных двигательных навыках.

Для успеха игры в бадминтон почти каждое движение должно быть «умным» как на соревнованиях, так и на тренировках. Недаром в нем утвердилась поговорка: «Играй сначала головой, затем ногами и только потом рукой». В игре не надо бежать раньше, чем сообразит голова. Больше того, необходимо, чтобы голова лучше думала, давала больше покоя ногам. Это дает время для расслабления мышц, для восстановления физических и духовных сил. Нередко спортсмены высокого класса на ответственных соревнованиях заявляют, что умственно устали больше, чем физически.

Значительное интеллектуальное начало бадминтона определяется и тем, что это игра рукой. Ее роль в умственном развитии человека общеизвестна. Недаром И. Кант определял значение руки как «вышедшего наружу мозга». Для большинства антропологов очевидно, что именно освобождение рук сыграло важную роль в процессе гоминизации. Благодаря «умной» руке игрок выполняет самые тонкие задуманные удары, которые не только приносят желанное очко, но и могут вызвать всплеск интеллектуальной радости от удачно осуществленного замысла. К тому же считается, что движение кисти в момент соприкосновения ее с ручкой ракетки активизирует деятельность коры больших полушарий мозга. Все больше спортсменов увлекаются «умными» видами спорта, гармонически сочетающими физическое и умственное совершенствование. В числе таких видов спорта особо ценится бадминтон. Среди зачинателей российского бадминтона были в основном люди умственного труда, да и среди сегодняшнего поколения игроков они составляют большинство. Игра прельщает их тем, что в ней они видят хорошую возможность переключиться с одной деятельности, умственной, на другую, спортивную. Игровой характер бадминтона способствует снятию отрицательного воздействия на человека монотонности некоторых профессий. Это своеобразное средство перемены рода деятельности по закону перемены труда, плодотворное для жизнедеятельности человека.

Спортивный бадминтон является одним из сложных тактических и техничных игр, он входит в тройку самых тяжелых по физическим нагрузкам на организм спортсмена среди игровых видов спорта. С его исключительно высокими требованиями к функциональной подготовке спортсмена все более остро встает вопрос о необходимости научно обоснованного подхода к управлению процессом спортивной тренировки. Интерес к вопросам подготовки спортсменов-бадминтонистов различных квалификаций со стороны тренеров, ученых, и спортивных руководителей закономерен, так как деятельность участников игры в спортивный бадминтон отличается от других видов тем, что в бадминтоне спортсмены готовятся к трем категориям игровой деятельности: одиночной, парной и смешанной встречам. Каждая категория определяет особый вид физической и психологической нагрузки на организм спортсмена [1–5].

Библиографические ссылки

1. Здоровье школьника : журнал. 2009. № 3. С. 84–87.

2. Рываков Д. П. Основы спортивного бадминтона. М., 1978.

3. Турманидзе В. Г. Бадминтон и бадминтонисты в Омске // Вуз. физич. культура и студ. спорт : материалы межвуз. науч.-практ. конф. (28–29 мая 2003 г.). Ишим, 2003.

4. Теория и практика физической культуры. 2004. № 8.

5. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2005. № 3.

References

1. Zdorove shkolnika : zhurnal. 2009. № 3. S. 84–87.

2. Ryvakov D. P. Osnovy sportivnogo badmintona. M., 1978.

3. Turmanidze V. G. Badminton i badmintonisty v Omske // Vuz. fizich. kultura i stud. sport : materialy mezhvuz. nauch.-prakt. konf. (28–29 maya 2003 g.). Ishim, 2003.

4. Teoriya i praktika fizicheskoj kultury. 2004. № 8.

5. Fizicheskaya kultura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. 2005. № 3.

© Лозовая Т. А., 2018

УДК 793.4

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПОДРОСТКОВ

А. А. Лозовой

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
E-mail: 89235731323@mail.ru

Рассмотрены подвижные и спортивные игры как одна и основных ролей физического, психологического воспитания подросткового поколения. Уделяется внимание особой роли и значении игр.

Ключевые слова: игры, подростковое поколение, физическое воспитание, двигательные действия.

MOVING AND SPORTS GAMES AS A MEANS OF PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL EDUCATION OF ADOLESCENTS

A. A. Lozovoy

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: 89235731323@mail.ru

Moving and sports games are considered as one and the main roles of physical, psychological education of the teenage generation. Attention is paid to the special role and importance of games.

Keywords: games, teenage generation, physical education, motor activities.

В настоящее время большое внимание стало уделяться здоровому образу жизни. Несмотря на то, что проблеме активного образа жизни и физического воспитания молодого поколения посвящено очень много различных научных трудов, она все же остается актуальной. Игра является универсальным средством воспитания и развития подрастающего поколения. Через игру легче всего передавать накопленный опыт от старших поколений к младшим, формировать различные умения и навыки.

Игры возникли в глубокой древности, использовались в целях воспитания, отдыха и развлечения. Большое разнообразие двигательных действий, составляющих основу игр, способствуют развитию силы, быстроты, выносливости, ловкости, моральных и волевых качеств. Одновременно с этим в играх улучшаются жизненно важные умения и навыки.

Среди большого разнообразия средств физического воспитания игре принадлежит особое место. Ее значение выходит за рамки тех понятий, с которыми мы обычно подходим к оценке всех других средств физвоспитания. Игра представляет собой социальное явление, исторически сложившееся средство воспитания. Форм проявления игр большое количество. Вместе с развитием человеческого общества они непрерывно совершенствуются и усложняются.

Игра – это сознательная деятельность, направленная на достижение условно поставленной цели. Сложность того, что принято называть «игрой», нагляднее всего обнаруживается при знакомстве с различными теориями, объясняющими происхождение и их значение. Учеными выдвинуто множество предположений и точек зрения. Но все они сгруппиро-

ваны вокруг двух основных положений. Одни утверждают извечность, неизменность игры и ее первичность по отношению к труду. Другие, наоборот, считают, что именно труд порождает игру и определяет ее развитие.

Особая роль и значение игр были поняты давно. В Древнем Египте и Греции игры стали одним их самых активных средств воспитания. Но уже тогда большой интерес проявляли представители господствующих классов.

Возможностей использовать игру для воспитательных целей огромно. Почти на протяжении всей жизни человек тесно с ней соприкасается, причем в детские и подростковые периоды она выходит на первый план.

Игры можно разделить на две большие группы: подвижные и спортивные.

Подвижные игры – это игры, в которых применяются различные виды активных движений человека, такие как прыжки, бег, метания различного инвентаря, удары по мячу различными конечностями. Основным мотивом является соревновательный характер мероприятия, как между отдельными участниками, так и групп людей, которые называется командами. Их взаимоотношения в процессе этих соревнований регулируются судейством и определенным сводом правил. Различают командные, переходные и некомандные виды подвижных игр.

В некомандных каждый игрок действует вне зависимости от других участников, а только в собственных интересах. В переходных появляются элементы частичного согласования действий внутри отдельных групп участников. В командных играх тактика с самого начала подразумевает действия направленные на достижение общей поставленной цели. Поэтому основною роль в физическом воспитание подростков и детей отведено подвижным играм. Для них характерна доступность и привлекательность, благодаря чему данный вид игр имеет большую популярность.

Их ценность заключается в воздействие на психологическую и моторною функцию занимающихся, воспитывает способность контролировать свои эмоции, движения, развивается настойчивость, активность, решительность, смелость, а также такая важная черта как коллективизм. Подвижные игры учат уважению к товарищам, а также к сопернику, развивают чувство товарищества и ответственности за свои дальнейшие действия, одновременно совершенствуются и закрепляются двигательные навыки в их многообразии.

Так как все большее значение приобретает автоматизированный труд, то и тут у подвижных игр есть свои плюсы, они развивают двигательные способности гибкими и пластичными, а также углубленное развитие зрительно двигательной координации и развитию так называемой «ручной умелости».

Так как движения игровой деятельности сложны и многообразны, то в них включаются различные группы мышц. Чередуя моменты высокой и низкой интенсивности с промежутками на отдых, позволяет в дальнейшем выполнять более большой обьем работы.

Поочередный характер нагрузки более всего соответствует возрастным особенностям растущего организма и поэтому оказывает благоприятное влияние на улучшение деятельности функциональных систем дыхания и кровообращения.

Гигиеническое значение игр усиливается возможностью их широкого использование в природных условиях. Игры на лыжах, в лесу, в воде и т. д. ни с чем несравнимое средство закаливания и укрепления здоровья. Полностью использовать естественные факторы природы особенно важно в период роста и развития молодого и не сформированного организма.

Также важным моментом является занятие такими играми в семейном кругу, что способствует разрядке отношений внутри семьи и сближению. Занятие подвижными играми в свободное от учебы времени, играют исключительно важную роль в воспитании детей вне школы. Специально организуемые занятия на придворовых площадках помогут искоренить детскую безнадзорность, улучшить условия для здорового отдыха и восстановлению сил школьников и студентов, будут способствовать привлечению молодежи в спортивные секции.

Спортивные игры – это более глубокое развитие подвижных игр. Их отличительной особенностью является наличие всеобщих правил, которые определяют разметки на площадках их размеры, составы участников, инвентарь, продолжительность и др. Они носят соревновательный характер и требуют более серьезной подготовки от игроков. В данных играх

широко применяются различные виды прыжков, ходьбы, бега, различные удары по мячу и многое другое. Тактические же приемы достаточно сложные, поэтому необходима достаточная подготовка как отдельного игрока, так работа в команде, что занимает долгое время на подготовку. Такие игры требуют от участников определенных навыков, умений, знаний, волевых качеств, потому как перед ними образуются различные сложные задачи, которые необходимо быстро и качественно решить. Нужно за минимальное количество времени определить обстановку, расстановку противников и союзников и т. п. Это нужно вовремя оценить и принять более подходящее решение.

В различных игровых ситуациях действия участников могут быть различны, но самое главное, чтоб они были полезными и направлены на достижение общей цели команды, поэтому важен каждый игрок, который способен взять на себя инициативу, творчески подходит к этому и достаточно смел. Спортсмены должны уметь выполнять четкие передачи, точные удары по воротам, броски мяча в корзину и удары через сетку и другие разнообразные действия в различных условиях, поэтому их двигательные навыки очень динамичны и активны.

Важны также тренировки на свежем воздухе, ведь они оказывают благоприятное воздействие на спортсменов, так как происходят в благоприятных гигиенических условиях, что способствует укреплению иммунитета, улучшению обмена веществ в организме, укреплению нервной и двигательной системы, развивают не только такие физические качества как быстроту, выносливость, силу и ловкость, но и важные психологические качества такие как самообладание, целеустремленность, настойчивость и силу воли.

Также в виде активного отдыха спортивные игры имеют огромную популярность, различные спортивные площадки и стадионы очень редко когда бывают пустыми. Спортивные игры имеют отличительные особенности в плане физического воспитания молодого поколения, поэтому говорить об успешности такого воспитания без их применения нельзя.

Спортивные игры в связке с другими воспитательными средствами создают фундамент для формирования гармонически развитой, активной личности, в которой развито как духовое богатство, так и моральные ценности, а также физическое совершенство. Такие игры входят в планы различных учебных заведений, проводятся различные соревнования. Это придает играм особый интерес и повышает стремление учащихся к овладение более совершенных техник. Игры являются одним из средств общей физической и спортивной подготовки учащихся [1–5].

Библиографические ссылки

1. Хрипков А. Г., Колесов Д. В. Гигиена и здоровье. М. : Просвещение, 1984.
2. Спортивные и подвижные игры : учеб. пособие / под ред. П. А. Чумакова. М. : Физическая культура и спорт, 1970.
3. Теория и методика физического воспитания : учеб. пособие / под ред. Б. М. Шияна. М. : Просвещение, 1988.
4. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. Л. П. Матвеев. М. : Физкультура и спорт, 1991.
5. Физкультура без травм / под ред. В. К. Велитченко. М. : Просвещение, 1993.

References

1. Khripkov A. G., Kolesov D. V. Hygiene and health. M. : Enlightenment, 1984.
2. Sports and outdoor games : manual / ed. by P. A. Chumakova. M. : Physical Culture and Sport, 1970.
3. Theory and methods of physical education : manual / ed. by B. M. Shiyana. M. : Enlightenment, 1988.
4. Theory and methods of physical culture : manual / ed. by L. P. Matveev. M. : Physical culture and sport, 1991.
5. Physical education without injury / ed. by V. C. Velitchenko. M. : Education, 1993.

© Лозовой А. А., 2018

УДК 796.82

ИССЛЕДОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ

Д. Е. Малгаждаров[1], О. В. Кайгородцева[2]

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта
Российская Федерация, 644009, г. Омск, ул. Масленникова, 144
[1]E-mail: wrestling_200893@mail.ru
[2]E-mail: kaigorodceva-olg@mail.ru

Представлены данные скоростно-силовой подготовки борца направленные на проведения, прежде всего, того или иного приема с приложением максимальных мышечных усилий в кратчайшее время и одновременным сохранением координационной структуры выполняемого движения.

Ключевые слова: греко-римская борьба, подготовка, спортсмен, эксперимент, скоростно-силовая подготовка.

INVESTIGATION OF THE SPEED-FORCE TRAINING OF THE WRESTLERS OF GRECO-ROMAN STYLE

D. E. Malgazhdarov[1], O. V. Kaygorodtseva[2]

Siberian State University of Physical Culture and Sports
144, Maslennikov Str., Omsk, 644009, Russian Federation
[1]E-mail: wrestling_200893@mail.ru
[2]E-mail: kaigorodceva-olg@mail.ru

This article presents the data of the speed-strength training of a wrestler aimed at carrying out, first of all, one or another method with the application of maximum muscular effort in the shortest possible time and at the same time preserving the coordination structure of the movement.

Keywords: greco-roman wrestling, training, athlete, experiment, speed-power training.

Специфичной особенностью единоборств является их комплексное воздействие на физическую подготовленность человека. Спортивная тренировка включает в себя четыре вида подготовки: физическую, спортивно-техническую, тактическую и психологическую подготовку. Физическая подготовка спортсмена играет важнейшую роль в современной системе спортивной тренировки – она создает благоприятные предпосылки для решения задач спортивно-технической, тактической и психологической подготовки [1]. Греко-римская борьба является частью современной культуры общества, а так же область общественного движения, преследующая цель укрепления здоровья, развития физических способностей человека [2].

Специфика греко-римской борьбы предъявляет спортсменам и тренерам особые требования, которым возможно соответствовать на современном этапе лишь при проявлении значительных усилий в процессе подготовки, обучении и совершенствовании на протяжении длительного, но при этом довольно лимитированного учебно-тренировочного процесса. Так, в учебно-тренировочном процессе необходимо решать одновременно большое количество педагогических задач, при этом с увеличением области знаний количество этих задач только увеличивается, тем самым все меньше времени тратится на подготовку и реализацию каждой из них, а значит, условия для качественного решения задач ухудшаются [3]. Учитывая огра-

ниченность времени для учебно-тренировочного процесса, необходим поиск и применение наиболее эффективных методов и средств в решении каждой из поставленных задач, для максимального уменьшения затрат сил и времени, и одновременного повышения спортивных результатов.

Слабое развития мышечной силы у борцов является причиной многих технических и тактических ошибок, нарушает рациональную структуру действий, что сказывается отрицательно на показателях техники борьбы. Перед тренерами по спортивной борьбе всегда встает необходимость уточнения представлений о специфике силовой подготовки борцов различной спортивной квалификации. Из всех разновидностей силовых способностей первостепенную важность для борьбы будут иметь способности скоростно-силового характера, так называемая «взрывная сила»[4; 5].

Одной из более важных педагогических задач при работе с борцами греко-римского стиля – это их результативная скоростно-силовая подготовка. Поэтому главным и значимым для теории и практики спорта стоит вопрос об эффективной организации процесса физической подготовки спортсменов, обеспечивающей высокий спортивный результат. Для спортивных единоборств довольно важной является такой скоростно-силовая подготовленность, которая во многом предопределяет успешность овладение всевозможных технико-тактических воздействий [6–8].

Современная проблема тренировочного процесса – это выбор средств и методов для эффективной скоростно-силовой подготовки борцов. Особенность силы борца, как и других физических качеств, отличается от легкоатлета-спринтера, штангиста или гимнаста [9–11].

Можно предположить, что исследование специфических условий воспитания скоростно-силовых качеств юных борцов позволит выявить ведущие средства и методы, применяемые при практике ведущими специалистами в области спортивной борьбы [12; 13].

Цель исследования: определить основные средства и методы развития скоростно-силовых качеств юных борцов в условиях тренировочного процесса.

В исследовании приняли участие 26 человек. Группа начальной подготовки, второй год обучения, спортивная школа г.Петропавловска. Нами были сформированы две группы – экспериментальная в составе 14 юношей и контрольная численностью 12 человек. Педагогический эксперимент проводился в спортивной школе летом, после 2-х лет занятий греко-римской борьбой. Занятия по силовой и скоростно-силовой подготовке проводились 5 раз в неделю по 20–25 мин.

В начале и в конце педагогического эксперимента у юных борцов проверялся уровень развития силы и скоростно-силовых качеств, с помощью следующих контрольных упражнений:

– лазание по 4-метровому канату (с);
– отжимание в упоре лежа на двух гимнастических скамейках (количество раз);
– бег 60 м с высокого старта (с);
– отжимание в упоре на брусьях (количество раз);
– подтягивание на перекладине (количество раз).

При первичном тестировании существенных различий в контрольных упражнениях между экспериментальной и контрольной группой не было, за исключением двух показателей: подтягивание на перекладине – 11,8 ± с раз и лазание по канату 6,5 ± с, соответственно. Это объясняется тем, что в экспериментальной группе, по словам тренера, последние три месяца на 20–25 % уделялось больше времени на развитие мышц сгибателей рук (табл. 1).

В результате контрольных испытаний после проведения педагогического эксперимента мы получили следующие данные (табл. 2). Значительные сдвиги юные борцы достигли в показателях: подтягивания на перекладине 14,2 %, отжимания на брусьях 14,3 %, отжимания в упоре лежа на гимнастической скамейке 19,4 %. Сдвиги, достигнутые в беге на 60 м с низкого старта и в лазании по канату из положения, сидя – незначительные. В первом показатели 1,8 %, во втором – 1,5 %.

Таблица 1

Показатели физической подготовленности юных борцов до проведения педагогического эксперимента

Показатель	ЭГ ($X^1 \pm \sigma$)	КГ ($X^2 \pm \sigma$)	$X^1 – X^2$
Спринтерский бег, 60 м, с	8,7 ± 0,7	9,2 ± 0,8	–0,4
Подтягивания на перекладине, количество раз	11,8 ± 1,1	10,2 ± 1,3	1,6
Лазание на 4 метровом канате, с	6,5 ± 0,7	6,9 ± 0,5	5,2
Отжимания в упоре на гимнастических скамейках, количество раз	16,51,6	14,4 ± 1,2	2,1
Отжимания на брусьях, количество раз	9,8 ± 0,5	9,6 ± 0,4	0,2

Таблица 2

Показатели физической подготовленности юных борцов после педагогического эксперимента

Показатель	ЭГ ($X^1 \pm \sigma$)	КГ ($X^2 \pm \sigma$)	$X^1 – X^2$
Бег 60 м, с	8,1 ± 0,4	8,7 ± 0,6	–0,6
Подтягивания на перекладине, количество раз	14,2 ± 0,8	12,4 ± 0,9	1,8
Лазание на 4-метровом канате, с	6,3 ± 0,6	6,8 ± 0,7	–0,5
Отжимания в упоре на гимнастических скамейках, количество раз	19,4 ± 1,1	16,1 ± 1,1	3,3
Отжимания на брусьях, количество раз	14,3 ± 1,3	12,5 ± 1,5	1,8

На наш взгляд это объясняется тем, что беговым упражнениям на 60 м не уделялось должного внимания в учебно-тренировочном процессе. А во втором результат был достаточно высок, и за месяц занятий было достаточно трудно добиться значительных сдвигов в этом упражнении.

Выявили значительный прирост в показателях тестов 2, 4, 5 (табл. 1), незначительный прирост в показателях тестов 1, 3 (табл. 2), что говорит о необходимости увеличения процентного содержания задания по совершенствованию сгибателей рук, так как состояние физических кондиций плечевого пояса играет большое значении для высокого спортивного результата.

Актуальные направления дальнейших исследований будут использованы на практике для подготовки более рационального построения тренировочного процесса, а полученные данные могут служить ориентиром для тренеров по спортивной борьбе, и способствовать совершенствованию учебно-тренировочного процесса.

Таким образом, можно сделать следующие выводы.

Основными подходами в теории и методике спорта к модернизации скоростно-силовых способностей борцов заключаются важным образом в упражнениях объединенных 21 общими характеристиками: непредельные напряжения мышц, максимальная мощность в упражнениях, значительной скорость выполнения упражнений. В заданиях с большим напряжением мышц, где отягощения имеют значительные величины, в большей степени тренируется силовой компонент скоростно-силовых способностей, а в упражнениях, где преобладает частота выполнения, а отягощения менее значительны, совершенствуется скоростной компонент.

Силовую тренировку нужно сочетать с другими заданиями ОФП, СФП. При одновременном выполнении специальных упражнений и упражнений на развитие физических качеств, задания на развитие силы выполняются после специальных упражнений борца.

Силовая подготовка юных борцов – не самоцель, а звено к созданию условий освоения технического арсенала, гармоничного физического развития.

В процессе воспитания мышечной силы необходимо учитывать следующие взаимосвязанные и взаимообусловленные методические компоненты: средства, методы, режимы работы мышц, величину преодолеваемого сопротивления, интенсивность выполнения упражнений, количество повторений упражнения в одном подходе, длительность и характер отдыха между подходами. При воспитании силовых качеств у спортсменов высших разрядов в процессе специальной силовой подготовки необходимо учитывать специфические количественные и качественные методические показатели, свойственные избранному виду спорта.

Библиографические ссылки

1. Крикуха Ю. Ю., Мищенко А. В. Развитие силового компонента специальной выносливости борцов высокой квалификации с отягощением массой собственного тела // Омский научный вестник. 2011. № 1 (95). С. 137–140.

2. Ченцов Н. И. Стимулирование здорового образа жизни подростков в секции греко-римской борьбы // Культурно-историческое наследие как фактор устойчивого развития территории : материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. 2015. С. 204–211.

3. Абраменко В. А. Методика специальной силовой подготовки квалифицированных борцов греко-римского стиля : автореф. дис. … канд. пед. наук. Малаховка, 2013.

4. Акопян А. О., Панков В. А. О распределении тренировочных средств на начальном и тренировочном этапах спортивной подготовки в спортивных единоборствах // Вестник спортивной науки. 2012. № 6. С. 32–34.

5. Шулика Ю. А., Куделя А. Ю., Порогер Г. Е. Систематизация специфического состава модели пространственно-силовой технико-тактической деятельности в тхэквондо // Физическая культура, спорт: наука и практика. 2010. № 2. С. 17–20.

6. Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Спортивная // Спортивная борьба : учебник. М. : Просвещение, 1993.

7. Туманян Г. С. Спортивная борьба. Теория, методика, организация тренировки. Т. 2. М. : Сов. спорт, 1998.

8. Болтовский А. Ю. Методика построения тренировочного процесса в классической борьбе // Вестник Бурят. гос. ун-та. 2012. № 13. С. 30–34.

9. Козляков А. В. Сравнение показателей силовой подготовленности у борцов вольного стиля различной квалификации // Физическая культура, спорт: наука и практика. 2013. № 4. С. 20–22.

10. Ложечка М. В. Определение показателей уровня развития силы и скоростно-силовых качеств у борцов греко-римского стиля высокой квалификации // Физическое воспитание студентов. 2012. № 2. С. 57–59.

11. Осипов А. Ю., Шубин Д. А., Раковецкий А. И. Развитие выносливости начинающих борцов как необходимое условие повышения их технического мастерства // Вестник Краснояр. гос. пед. ун-та им. В. П. Астафьева. 2012. № 4 (22). С. 141–146.

12. Уйгуров В. В., Уваров В. П., Торговкин В. Г. Совершенствование быстроты движений начинающих борцов вольного стиля без использования специального оборудования // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2014. № 3. С. 28–30.

13. Приймаков А. А. Модельные характеристики структуры физической подготовленности борцов высокой квалификации // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2013. № 6. С. 36–42.

References

1. Krikuha Yu. Yu., Mishenko A. V. Razvitie silovogo komponenta specialnoj vynoslivosti borcov vysokoj kvalifikacii s otyagosheniem massoj sobstvennogo tela // Omskij nauchnyj vestnik. 2011. № 1 (95). S. 137–140.

2. Chencov N. I. Stimulirovanie zdorovogo obraza zhizni podrostkov v sekcii greko-rimskoj borby // Kulturno-istoricheskoe nasledie kak faktor ustojchivogo razvitiya territorii : materialy Vseros. nauch.-prakt. konf. s mezhdunar. uchastiem. 2015. S. 204–211.

3. Abramenko V. A. Metodika specialnoj silovoj podgotovki kvalificirovannyh borcov greko-rimskogo stilya : avtoref. dis. … kand. ped. nauk. Malahovka, 2013.

4. Akopyan A. O., Pankov V. A. O raspredelenii trenirovochnyh sredstv na nachalnom i trenirovochnom etapah sportivnoj podgotovki v sportivnyh edinoborstvah // Vestnik sportivnoj nauki. 2012. № 6. S. 32–34.

5. Shulika Yu. A., Kudelya A. Yu., Poroger G. E. Sistematizaciya specificheskogo sostava modeli prostranstvenno-silovoj tehniko-takticheskoj deyatelnosti v thekvondo // Fizicheskaya kultura, sport: nauka i praktika. 2010. № 2. S. 17–20.

6. Igumenov V. M., Podlivaev B. A. Sportivnaya // Sportivnaya borba : uchebnik. M. : Prosveshenie, 1993.

7. Tumanyan G. S. Sportivnaya borba. Teoriya, metodika, organizaciya trenirovki. T. 2. M. : Sov. sport, 1998.

8. Boltovskij A. Yu. Metodika postroeniya trenirovochnogo processa v klassicheskoj borbe // Vestnik Buryat. gos. un-ta. 2012. № 13. S. 30–34.

9. Kozlyakov A. V. Sravnenie pokazatelej silovoj podgotovlennosti u borcov volnogo stilya razlichnoj kvalifikacii // Fizicheskaya kultura, sport: nauka i praktika. 2013. № 4. S. 20–22.

10. Lozhechka M. V. Opredelenie pokazatelej urovnya razvitiya sily i skorostno-silovyh kachestv u borcov greko-rimskogo stilya vysokoj kvalifikacii // Fizicheskoe vospitanie studentov. 2012. № 2. S. 57–59.

11. Osipov A. Yu., Shubin D. A., Rakoveckij A. I. Razvitie vynoslivosti nachinayushih borcov kak neobhodimoe uslovie povysheniya ih tehnicheskogo masterstva // Vestnik Krasnoyar. gos. ped. un-ta im. V. P. Astafeva. 2012. № 4 (22). S. 141–146.

12. Ujgurov V. V., Uvarov V. P., Torgovkin V. G. Sovershenstvovanie bystroty dvizhenij nachinayushih borcov volnogo stilya bez ispolzovaniya specialnogo oborudovaniya // Fizicheskaya kultura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. 2014. № 3. S. 28–30.

13. Prijmakov A. A. Modelnye harakteristiki struktury fizicheskoj podgotovlennosti borcov vysokoj kvalifikacii // Pedagogika, psihologiya i mediko-biologicheskie problemy fizicheskogo vospitaniya i sporta. 2013. № 6. S. 36–42.

© Малгаждаров Д. Е., Кайгородцева О. В., 2018

УДК 378.172:796

АДАПТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ВУЗЕ

Н. И. Мансурова

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
E-mail: tany_tem98@mail.ru

Между нагрузкой и адаптацией существуют закономерные связи, которые необходимо учитывать в программировании учебного занятия. Частое применение нагрузок, связанных с переходом организма в третью стадию, может отрицательно сказаться на этапах формирования долговременной адаптации, а, следовательно, и развитии двигательных способностей. Процесс адаптации не только позволяет обучающимся достигать более высокого уровня двигательной подготовленности, но и расширяет психофизические возможности переносить нагрузки.

Ключевые слова: физическая культура, адаптация, нагрузка, организм.

ADAPTATION OF TRAININGS TO THE PHYSICAL LOAD AT LESSONS ON PHYSICAL EDUCATION IN THE UNIVERSITY

N. I. Mansurova

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: tany_tem98@mail.ru

Between the load and adaptation there are regular links that need to be considered in the programming of the training session. Frequent use of loads associated with the transition of the organism to the third stage can adversely affect the stages of the formation of long-term adaptation, and, consequently, the development of motor abilities. The adaptation process not only allows students to achieve a higher level of motor readiness, but also expands the psychophysical capabilities to carry loads.

Keywords: physical culture, adaptation, load, organism.

Под адаптацией принято понимать процесс приспособления организма к внешней среде или изменениям, происходящим в самом организме. Способность различных систем организма эффективно приспосабливать свою деятельность к меняющимся условиям окружающей среды, и в частности к физическим нагрузкам, обеспечивается, в первую очередь, работой центральных регуляторных механизмов. Создание в процессе эволюции человека регуляторных систем привело к появлению возможности более тонко и точно реагировать на внешнюю среду и к увеличению диапазона приспособляемости без морфологической и биохимической перестройки тканей, адаптации за счет физиологических механизмов, изменения функций подготовки, оптимизации ответных реакций [1]. Иначе говоря, все физиологичес-

кие реакции могут быть либо адаптированными к определенным условиям среды (физической нагрузке), т. е. прошедшими процесс адаптации, либо не адаптированными, т. е. находящимися в процессе адаптации. Поэтому индивидуальная адаптация человека в динамике должна рассматриваться как предварительный процесс, в котором основным является создание новых адаптивных программ на основе информации об изменении внешней среды (физической нагрузки) и последующее состояние уже с наличием выработанных, сохраняющихся длительное время программ, механизмов их активного поиска, на основе которых ответные реакции организма с помощью систем регуляции доводятся до оптимальных.

Применительно к двигательной подготовке наибольшее значение имеют два типа адаптации: срочная (нестабильная) и долговременная (стабильная). Проявлением срочной адаптации может служить реакция организма спортсмена на однократную физическую нагрузку. Характер реакции при этом обусловливается силой воздействия нагрузки, уровнем возможностей функциональных систем организма и их способностью к эффективному восстановлению.

В срочных адаптационных реакциях можно выделить три стадии:

1) активизируется деятельность различных функциональных систем и их компонентов, обеспечивающих выполнение определенной деятельности;

2) деятельность функциональных систем осуществляется в так называемом устойчивом состоянии;

3) нарушается оптимальное соотношение между потребностями и их удовлетворением в результате развития утомления [2].

Необходимо помнить, что слишком частое применение нагрузок, связанных с переходом организма в третью стадию, может отрицательно сказаться на этапах формирования долговременной адаптации, а следовательно, и развитии двигательных способностей. Направленность долговременной адаптации находится в прямой зависимости от преимущественной направленности применяемой тренировочной нагрузки. Так, например, работа, направленная на развитие аэробных возможностей организма, приводит к возникновению адаптивных изменений в органах и функциях, определяющих уровень аэробной производительности; выполнение нагрузки силовой направленности приводит к увеличению объема мышц, повышению энергетического потенциала их волокон, улучшению мышечной координации и т. д. С ростом уровня двигательной подготовленности адаптационные реакции становятся все более специфическими, что необходимо учитывать при выборе средств и методов развития двигательных способностей. У более подготовленных это наблюдается значительно реже. Сохранение достигнутого уровня долговременной адаптации требует систематического применения поддерживающих нагрузок. Прекращение и существенное уменьшение тренировочных нагрузок вызывает противоположный адаптации процесс – деадаптацию, которая распространяется на все стороны подготовленности занимающихся, в том числе и физическую. Деадаптация протекает тем быстрее, чем короче период формирования адаптации, причем темпы снижения уровня развития различных двигательных способностей и компонентов функциональной подготовленности неодинаковы [3].

Между нагрузкой и адаптацией существуют закономерные связи, которые необходимо учитывать в программировании учебного процесса [4].

Во-первых, адаптационные процессы происходят лишь тогда, когда внешние стимулы достигают определенной интенсивности и определенного объема. Большой объем нагрузки без нужной интенсивности не ведет к адаптации так же, как интенсивные нагрузки слишком малых объемов. Чем больше величины нагрузок приближаются к индивидуальной оптимальной величине, зависящей от способности обучающихся в данный момент к достижениям и перенесению нагрузок, тем быстрее протекает процесс адаптации. Чем больше отклоняются нагрузки (в ту или иную сторону) от оптимума, тем ниже тренировочный эффект. Чрезмерно большие нагрузки или неправильное соотношение между их компонентами (объемом и интенсивностью) нарушают адаптационную и регуляторную Способность организма и вызывают снижение работоспособности.

Во-вторых, адаптационный процесс – результат правильного чередования нагрузки и отдыха. Нагрузка в учебно-тренировочном процессе вначале вызывает утомление в результате затрат функциональных и энергетических ресурсов (потенциалов), что временно снижает функциональные возможности организма. Это и есть решающий раздражитель для процессов приспособления, которые преимущественно осуществляются в фазе отдыха. В биохимическом аспекте при этом происходит не просто восстановление использованных источников энергии, а восстановление с превышением исходного уровня. Эта сверхкомпенсация составляет основу повышения функций организма и его двигательной подготовленности.

Процесс адаптации не только позволяет занимающимся достигать более высокого уровня двигательной подготовленности, но и расширяет психофизические возможности переносить нагрузки. Прежние нагрузки преодолеваются легче, чем раньше, и вызывают меньшее утомление. Тренирующее действие стандартных нагрузок при этом все больше снижается, и вскоре они начинают способствовать только сохранению ранее достигнутого состояния. Этот закономерный процесс. Адаптация организма происходит всегда в направлении, обусловленном структурой нагрузки. Нагрузка с большим объемом и малой или средней интенсивностью способствует развитию, прежде всего выносливости; нагрузка же малого объема, но субмаксимальной или максимальной интенсивности – развитию в первую очередь силовых и скоростных способностей. У студентов с низким уровнем физической подготовленности каждая нагрузка оказывает более комплексное воздействие, чем у более подготовленных. Отсюда нагрузки малой и средней интенсивности, создающие основу для развития работоспособности у студентов с низким уровнем физической подготовленности, развивают в известной мере также силовые и скоростные способности

Адаптивные изменения специфичны и определяются характером тренирующих воздействий. Так, при нагрузке силовой и скоростно-силовой направленности увеличивается физиологический поперечник мышечных волокон, появляются новые ферменты, накапливаются энергетические субстраты (гликоген, фосфагены). При работе взрывного характера в первую очередь гипертрофируются быстрые мышечные волокна. При работе на выносливость адаптация в виде рабочей гипертрофии выражена слабее, структурные изменения заключаются главным образом в увеличении числа митохондрий.

Способность к прогрессивному изменению функциональных свойств систем и органов в процессе тренировки – тренируемость имеет врожденные, генетические предпосылки. К ним следует отнести соотношение быстрых и медленных волокон в скелетных мышцах, уровень максимального потребления кислорода, сердечный ритм и артериальное давление в условиях покоя, устойчивость к гипоксии и др. Генетические задатки предопределяют темпы адаптации к физическим нагрузкам на выносливость (например, медленное нарастание с высоким конечным эффектом), к скоростным и скоростно-силовым нагрузкам (например, быстрое нарастание скоростно-силовых качеств и достижение высоких конечных значений). При плохой тренируемости, несмотря на длительные и напряженные тренировки, уровень тренированности остается низким, а спортивное мастерство, как правило, не превышает требований массовых спортивных разрядов.

Изучая процесс адаптации организма к нагрузке в учебно-тренировочном процессе можно заметить, что тренируемость наиболее полно раскрывается только в процессе специализированной тренировки. Для людей, не занимающихся спортом, главными лимитирующими факторами при физической нагрузке являются возможности организма в транспорте кислорода к работающим мышцам, в интенсификации энергообмена. Эти возможности сравнительно легко поддаются тренирующему воздействию. В настоящее время значительно расширились наши представления о границах тренируемости важнейших систем жизнеобеспечения. Это следует учитывать как при планировании максимальных объемов нагрузки для спортсменов высокой квалификации, так и при определении начальных (исходных) ее величин для нетренированных людей.

Библиографические ссылки

1. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания. М. : Просвещение, 2015.
2. Бальсевич В. К., Лубышева Л. И. Физическая культура молодежь и современность // Теория и практика физической культуры. 2015. № 4. С. 2–7.
3. Гринко М.Ф. Упражнения для развития общей выносливости с помощью движении. М. ; Л., 2017.
4. Агаджанян Н. А., Кабатура Н. Н. Биоритмы, спорт, здоровье. М. : Физическая культура и спорт, 2016. С. 201–211.

References

1. Ashmarin B. A. Theory and methods of physical education. M. : Education, 2015.
2. Balsevich V. K., Lubysheva L. I. Physical culture youth and modernity // Theory and practice of physical culture. 2015. № 4. P. 2–7.
3. Grinko M. F. Exercises for the development of general endurance through movement. M. ; L., 2017.
4. Aghajanyan N. A., Kabatura N. N. Biorhythms, sport, health. M. : Physical culture and sports, 2016. P. 201–211.

© Мансурова Н. И., 2018

УДК 796.86

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ ПУТЕМ ПРИВЛЕЧЕНИЯ К СИСТЕМАТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ ФЕХТОВАНИЕМ

Т. А. Омельченко

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
E-mail: tanchik77@mail.ru

Рассмотрен вид спорта – фехтование, как средство здорового образа жизни, активного отдыха и как вспомогательное средство при занятиях другими видами спорта. Также представлена организация работы спортивной секции фехтование на шпагах в СибГУ.

Ключевые слова: спорт, здоровый образ жизни, соревнования, фехтование, студенты, учебно-тренировочный процесс.

FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE AT STUDENTS BY ATTRACTION TO SYSTEMATIC OCCUPATIONS BY FENCING

T. A. Omelchenko

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
[1]E-mail: tanchik77@mail.ru

The sport – fencing as means of a healthy lifestyle, active recreation and as a supportive application is considered at occupations by other sports. The organization of work of sports section fencing on swords in SibSU is also presented.

Keywords: sport, healthy lifestyle, competitions, fencing, students, educational and training process.

Единой концепции здорового образа жизни на сегодняшний день нет, но мнения ученых едины. Здоровый образ жизни – это верный путь к сохранению и укреплению здоровья человека и нации в целом. Интерес к проблеме здорового образа жизни с каждым годом возрастает. Это можно объяснить резким снижением здоровья, изменением в сторону ухудшения экологических условий окружающей среды и социально-бытовых факторов (плохое качество питьевой воды и питания, снижение уровня жизни, платная аренда спортивных залов и спортинвентаря), повышением интенсификации умственного труда студентов, информационных перегрузок на фоне гиподинамии, что приводит к постоянным психоэмоциональным перенапряжениям, срыву адаптационных систем.

Почти вдвое увеличилось число студентов, которые, кроме учебы, вынуждены подрабатывать. Уменьшилось количество часов сна в сутки, поменялись приоритеты на досуговые занятия и двигательную активность, резко ухудшилось питание.

Познание интересов, мотивов и отношений студентов к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности позволяет решить одну из важнейших задач высшей школы в области физического воспитания – формирование у студентов устойчивого интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом.

Установлено также, что наиболее интересными формами физкультурно-оздоровительной работы с точки зрения студентов считаются те, которые носят ярко выраженную оздоро-

вительную направленность и не преследуют цели категорического достижения высоких спортивных результатов. Многие студенты выражают желание заниматься в секциях по физкультурным интересам (волейбол, баскетбол, плавание, туризм, фехтование и т. д.).

Вместе с тем основными причинами, мешающими студентам заниматься физическими упражнениями и спортом, является высокая степень занятости другими видами деятельности и отсутствие интереса к физической культуре и спорту, нехватка свободного времени. Лишь немногие студенты предпочитают физические упражнения и спорт другим видам досуга.

Следует отметить, что важным условием физического совершенствования студентов вузов является вовлечение их в активную физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. В СибГУ к спортивной секции «фехтование» отводится особое место в учебно-тренировочном процессе. Студенты, как на первом, так и на втором курсе, могут, познакомятся с этим видом спорта на занятиях в секции по фехтованию, если фехтование их заинтересует, то они имеют возможность, заниматься в секции, предварительно сдав нормативы. А если студент «заболеет» этим видом спорта, то у него есть неплохие шансы попасть в сборную команду Университета, ведь фехтование – на данном этапе становиться популярным видом спорта и является действенным средством физического воспитания молодежи, так как предоставляет большие возможности для разностороннего воздействия на молодой организм.

Фехтование способствует развитию и совершенствованию многих двигательных качеств и, прежде всего скоростно-силовых, быстроты, выносливости, координации движений и умения мгновенно ориентироваться в трудной и сложной обстановке.

На учебно-тренировочных занятиях по фехтованию с успехом могут решаться и воспитательные задачи, так как в процессе поединков в командных соревнованиях для достижения общей победы спортсмены должны постоянно взаимодействовать друг с другом поддерживать и наставлять друг друга для преодоления сопротивления соперника. Это помогает воспитанию коллективизма, инициативности, настойчивости, решительности, а также комплекса психофизиологических качеств.

В Университете проводятся различные соревнования по фехтованию: Кубок СибГУ в рамках Кубка Сибири, Краевые и городские соревнования, Традиционный турнир Открытый Кубок Космонавтики. Эмоциональность фехтования и ее высокий зрелищный эффект привлекают к соревнованиям большое количество зрителей, а после проведения соревнований наблюдается наплыв студентов в секцию «фехтования», и увеличивается количество желающих заниматься в секции фехтования, дополнительно.

Соревнования по фехтованию служат действенным средством агитации и пропаганды здорового образа жизни, физической культуры и спорта в вузе. Фехтование также используется как средство активного отдыха и как вспомогательное средство при занятиях другими видами спорта. В условиях свободы выбора деятельности, учитывая индивидуальность каждого студента, его мотивы, интересы и потребности [1–3].

Библиографические ссылки

1. Мовшович А. Д. Психология фехтования // Фехтование : сб. ст. 1984. С. 26–30.

2. Мовшович А. Д. Фехтование на шпагах. Научные данные и спортивная тренировка. М. : Акад. проект, 2008.

3. Тышлер Д. А., Тышлер Г. Д. Фехтование. Начальное обучение. Технико-тактические приоритеты. Методики и упражнения. М. : Акад. проект, 2010.

References

1. Movshovich A. D. the Psychology of fencing // Fencing : Sat. articles. 1984. P. 26–30.

2. Movshovich A. D. The Fencing swords. Scientific data and sports training. M. : Academic Project, 2008.

3. Tyshler D. A., Tyshler D. G. Fencing. Initial training. Technical and tactical priorities. Techniques and exercises. M. : Academic Project, 2010.

© Омельченко Т. А., 2018

УДК 796.323.2

ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ ПЛОВЦОВ-ПОДВОДНИКОВ

Е. В. Реди[1], П. А. Попов[2]

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
[1]E-mail: russlen90@mail.ru
[2]E-mail: popov-krsn@mail.ru

Современная система подготовки спортсмена является сложным, многофакторным явлением, включающим цели, задачи, средства, методы, организационные формы, материально-технические условия и т. п., обеспечивающие достижение спортсменом наивысших спортивных показателей.

Ключевые слова: плавание в ластах, равномерный метод тренировки, переменный метод тренировки, интервальный метод тренировки, повторный метод тренировки, соревновательный метод тренировки.

THE MAIN METHODS OF TRAINING FOR DEVELOPMENT OF ENDURANCE SWIMMERS-DIVERS

E. V. Redi[1], P. A. Popov[2]

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
[1]E-mail: russlen90@mail.ru
[2]E-mail: popov-krsn@mail.ru

The modern system of training of athletes is a complex, multifactorial phenomenon that includes goals, objectives, means, methods, organizational forms, logistical conditions, etc., for achieving the highest athletic performance.

Keywords: swimming fins, uniform training method, variable training method, interval training method, repeated training method, competitive training method.

Плавание в ластах – дисциплина подводного спорта, которая заключается в преодолении в ластах различных по длине дистанций за наименьшее время [1].

Современная система подготовки спортсмена является сложным, многофакторным явлением, включающим цели, задачи, средства, методы, организационные формы, материально-технические условия и т. п., обеспечивающие достижение спортсменом наивысших спортивных показателей.

В процессе тренировки для развития разных видов выносливости пловцов-подводников применяют следующие основные методы: равномерный, переменный, интервальный, повторный и соревновательный (контрольный). Они отличаются друг от друга по длине дистанций, интенсивности плавания, количеству проплываемых дистанций и по характеру отдыха [2].

При изменении параметров нагрузки тренировка может приобрести преимущественную направленность на воспитание скорости, общей выносливости или специальной выносливости.

Равномерный метод, в подводном спорте, как и в других циклических видах спорта, применяется в основном для воспитания общей выносливости на стайерских дистанциях. Для достижения высоких результатов большое значение имеет умение спортсмена правильно распределять свои силы и преодолевать дистанцию с равномерной скоростью. Сущность этого метода проста: спортсмен проплывает различные дистанции или отрезки в равномерном темпе и стремится удержать постоянную скорость.

Переменный метод тренировки заключается в чередовании нагрузок разной интенсивности. Проплыв отрезок (например, 50 м) с повышенной скоростью, спортсмен продолжает плыть со значительно меньшей скоростью. Проплыв спокойно определенное количество метров, начинает снова плыть энергично, затем плыть спокойно и т. д. Соотношение длины отрезков, проплываемых с повышенной скоростью и спокойно, зависит от подготовленности спортсмена. При средней скорости на отрезках, проплываемых с повышенной интенсивностью, этот метод содействует воспитанию общей выносливости, а при более быстром плавании – повышению специальной выносливости.

Интервальный метод тренировки состоит в работе серий (отрезков) заданной длины с определенной интенсивностью и интервалом отдыха между ними. Отдых подбирается так, чтобы обеспечить не полное, а частичное восстановление пульса. При этом стимул для совершенствования сердечно-сосудистой системы создается и во время отдыха, когда объем крови, выталкиваемой сердцем за одно сокращение, достигает высшего уровня.

В интервальной тренировке скоростников различаются две направленности – развитие общей выносливости и развитие специальной выносливости.

Интервальная тренировка, направленная на развитие общей выносливости, характеризуется следующим: длина проплываемых отрезков и дистанций – 50, 100 или 200 м; интенсивность «порций работы» – частота пульса 26–30 ударов за 10 с; продолжительность отдыха – от 5 до 45 с.

Интервальная тренировка, направленная на развитие специальной выносливости, характеризуется повышенной интенсивностью плавания, что придает ей анаэробный характер. Это обычно достигается увеличением скорости при сохранении продолжительности пауз отдыха. Количество проплываемых дистанций подбирается с учетом их длины, подготовленности спортсменов и интенсивности плавания.

Повторный метод тренировки заключается в повторении проплываемых дистанций 25, 50, 100, 200, 400 или 800 м с высокой интенсивностью 90–100 %. Паузы отдыха должны обеспечивать хорошее восстановление и иногда доходить до 10 и более минут. Количество повторений подбирается с учетом длины дистанции и подготовленности спортсмена. Этот метод позволяет спортсмену в течение одной тренировки выполнить большой объем работы с предельной и околопредельной скоростью.

Фартлек – игра скоростей, тренировка переменной интенсивности с неравномерными паузами отдыха. Равномерное плавание чередуется с ускорениями на отрезках произвольной длины по самочувствию.

Соревновательный, или контрольный, метод тренировки – это прохождение основных дистанций в полную силу на соревнованиях или в условиях близких к ним (в группе под стартовую команду, с партнером). Этот метод обычно применяется перед соревнованием для проверки подготовленности спортсмена и для совершенствования прохождения дистанции (старт, поворот, равномерность прохождения, техника).

Организм спортсмена довольно быстро приспосабливается к часто повторяемым нагрузкам, средствам, методам, и со временем они начинают утрачивать свою эффективность. Поэтому тренеры планируют нагрузку волнообразно, прибегают к разнообразным средствам и комбинируют перечисленные методы развития скоростной выносливости, выделяя на отдельных этапах тренировки те методы, которые лучше решают конкретные задачи сложного процесса подготовки мастеров водной дорожки.

Периодизация спортивной тренировки пловцов-подводников носит характер сдвоенного цикла, который состоит из двух подготовительных, двух соревновательных и одного переходного периода в конце цикла [3].

По такому сдвоенному циклу тренируются почти все сильнейшие спортсмены-подводники страны. В течение многих лет календарь соревнований составляется так, что в конце каждого цикла проводятся крупные соревнования. Первый цикл завершает Кубок России (февраль). Второй цикл начинается в марте. Он более ответственен, чем первый, так как в летнем периоде проводятся чемпионат России, чемпионат и первенство Европы, мира. После окончания соревнований второго цикла спортсменам предоставляется отдых для восстановления сил (переходный период). Длительность его, как правило, не более одного месяца.

Для членов сборной команды страны устанавливается примерный объем тренировочной нагрузки, в зависимости от специализации спортсмена.

Планируя круглогодичную подготовку, каждый член сборной команды страны совместно с тренером составляет индивидуальный годовой план, на основании которого ведется планирование на месяц, неделю и каждое тренировочное занятие. Изменение объема и интенсивности нагрузок в годовом, месячном и недельном циклах, как правило, должно носить волнообразный характер, чтобы спортсмен достигал наивысших результатов на более ответственных соревнованиях.

Библиографические ссылки

1. Подводный спорт и дайвинг : словарь-справ. / сост. О. Н. Московченко, И. А. Толстопятов, А. В. Александров ; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева. Красноярск, 2014.

2. Чертов И. В. Теория и методика плавания : учебник / Юж. федер. ун-т. Ростов н/Д., 2011.

3. Инясевский К.А. Современная тренировка пловца // Основные положения современной методики тренировки пловца. М., 1967.

References

1. Underwater sport and diving : reference book / compilers O. N. Moskovchenko, I. A. Tolstopyatov, A. V. Alexandrov ; Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafiev. Krasnoyarsk, 2014.

2. Chertov N. V. Theory and methods of swimming : a textbook / Southern Federal University. Rostov on Don, 2011.

3. Inesevski K. A. Contemporary training of a swimmer // Basic Provisions of the Modern Methods of Training of a Swimmer. M., 1967.

© Реди Е. В., Попов П. А. 2018

УДК 796.323.2

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ, СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ И ЕДИНОБОРСТВА

А. С. Самсонова[1], В. И. Стручков[2]

[1]Торгово-экономический институт Сибирского федерального университета
Российская Федерация, 660075, г. Красноярск, ул. Прушинской, 2
E-mail: alyona-samsonova265@mail.ru
[2]Красноярский государственный аграрный университет
Российская федерация, 660049, г. Красноярск, пр. Мира, 90

Рассмотрены спортивные игры, их с уверенностью можно назвать универсальным средством физического воспитания всех категорий населения – от детей дошкольного возраста до пенсионеров. С их помощью достигается цель – формирование основы физической и духовной культуры личности, повышение ресурсов здоровья как системы ценностей, активно и долгосрочно реализуемых в здоровом стиле жизни.

Ключевые слова: спортивные игры, физическое воспитание, единоборства, здоровье, спорт, командный вид спорта.

PHYSICAL EDUCATION, SPORTS AND MARTIAL ARTS

A. S. Samsonova[1], V. I. Struchkov[2]

[1]Institute of Trade and Economics of Siberian Federal University
2, Prushinskaya Str., Krasnoyarsk, 660075, Russian Federation
E-mail: alyona-samsonova265@mail.ru
[2]Krasnoyarsk State Agrarian University
90, Mira Av., Krasnoyarsk, 660049, Russian Federation

Sports games are considered, they can be called with confidence a universal means of physical education of all categories of the population – from preschool children to pensioners. With their help, the goal is to form the basis of physical and spiritual culture of the person, to increase the resources of health as a system of values, actively and long – term realized in a healthy lifestyle.

Keywords: sports games, physical education, martial arts, health, sports, team sport.

Спортивные игры в их современном виде начали складываться в конце XIX и начале XX вв. Они представляют собой высшую ступень развития народных игр. Большое разнообразие двигательных действий, составляющих содержание игры, способствует воспитанию силы, быстроты, выносливости, ловкости, моральных и волевых качеств. Одновременно игры позволяют совершенствовать жизненно важные умения и навыки.

Круг игр, используемых в настоящее время в целях физического воспитания, довольно широк. Их принято делить на две большие, группы: подвижные и спортивные.

Физическое воспитание – это такой вид воспитания, специфика содержания которого отражает обучение двигательным упражнениям, формирование физических качеств, овладение специальными физкультурными познаниями и формирование осознанной необходимости приобщения к физкультурным занятиям. К физическому воспитанию так же относятся спортивные игры [1].

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

тивные игры отличаются едиными правилами, четко определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование и инвентарь и т. п. Соревнования по спортивным играм носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий. Спортивными играми занимаются в школах, техникумах и вузах, на предприятиях и в рядах Советской Армии, в колхозах и совхозах, в домах отдыха, санаториях и т. д. Сложная техника игровых приемов и тактических действий определяет крайне важность длительной специальной подготовки игроков.

Наибольшее распространение получили футбол, баскетбол, волейбол, хоккей (с шайбой и с мячом), гандбол, теннис, настольный теннис, водное поло, городки, регби. В последнее время большую популярность приобрел бадминтон, стал культивироваться хоккей на траве.

Каждая спортивная игра имеет характерные особенности. Вместе с тем у различных игр имеются и схожие признаки, позволяющие разделить их на определенные группы: командные и некомандные, с соприкосновением с соперником и без соприкосновения, с дополнительным снарядом (клюшка, ракетка, бита) и без него.

Движения и действия, используемые в спортивных играх, разнообразны: ходьба, бег, прыжки, различные метания и удары по мячу (шайбе). Играющие стремятся, целесообразно применяя игровые приемы, совместно со своими партнерами добиться преимущества над соперником, который оказывает активное сопротивление [2].

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

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

В спортивных играх занимающиеся выполняют работу переменной интенсивности, в основном скоростно-силового характера. Относительная мощность ее в различных видах игр различна. Увеличение скорости передвижения и быстроты действий, повышение интенсивности игровой деятельности, происшедшее в последние годы во всех видах спортивных игр, значительно повысили нагрузку на организм игрока. По этой причине в таких играх, как хоккей, баскетбол, волейбол, гандбол, широко используют замены игроков.

Довольно большие энергетические затраты (футбол – 1 500 ккал, баскетбол – 900 ккал), высокая частота пульса (180–190 и больше ударов в 1 мин), потеря веса (2–3 кг за игру) говорят о высоких требованиях к организму занимающихся спортивными играми. У них наблюдается повышенная емкость легких (у футболистов и баскетболистов в среднем 5 л), брадикардия (у футболистов и волейболистов 48–54 удара в 1 мин), умеренная гипертрофия сердца, увеличение содержания гемоглобина в крови.

По показателям базовых физических качеств представители спортивных игр занимают высокие места среди спортсменов других видов. Так, по прыгучести (прыжок в высоту) волейболисты занимают третье место (58 см), баскетболисты – шестое (53 см), футболисты – восьмое (49 см), хоккеисты, гандболисты и теннисисты – девятое (48 см).

Разнообразные движения и действия, выполняемые в спортивных играх, в большинстве случаев на свежем воздухе, т. е. в благоприятных гигиенических условиях, оказывают большое оздоровительное влияние: способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма человека, служат средством активного отдыха для многих категорий трудящихся, особенно для лиц, занятых напряженной умственной деятельностью.

В последнее время представители всех видов спорта в тренировочных занятиях стали широко использовать различные спортивные игры.

Для более полной характеристики и значения спортивных игр следует отметить их популярность и массовость. Так, по статистическим данным 1967 г., в СССР только баскетболом, волейболом, футболом и настольным теннисом занималось 17, 4 млн человек (волейбол – 6 628 200, баскетбол – 3 790 300, футбол – 4 255 700, настольный теннис – 2 684 000), в то время как легкой атлетикой занималось 8 042 400, лыжным спортом – 6 240 200 человек. Цифры эти в настоящее время значительно выросли. Подобная тенденция прослеживается и в мировом масштабе. По данным 1971 г., количество занимающихся волейболом составляло 40 млн, футболом – 35 млн, легкой атлетикой – 20 млн человек.

Таким образом, спортивные игры способствуют воспитанию целого ряда положительных навыков и черт характера: умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, уважение к своим партнерам и соперникам, сознательную дисциплину, активность, чувство ответственности и т. д.

Спортивные игры занимают видное место в системе физического воспитания, являются прекрасным средством улучшения здоровья, повышения работоспособности и решения воспитательно-образовательных задач.

Библиографические ссылки

1. Физическое воспитание [Электронный ресурс]. URL: https://spravochnick.ru/ (дата обращения: 14.05.2018).

2. Спортивные игры как средство физического воспитания [Электронный ресурс]. URL: http://referatwork.ru/category/sport/view/449150_sportivnye_igry_kak_sredstvo_fizicheskogo_vospitaniya (дата обращения: 14.05.2018).

References

1. Physical education [Electronic resource]. URL: https://spravochnick.ru/ (date of visit: 14.05.2018).

2. Sports games as a means of physical education [Electronic resource]. URL: http:// referatwork.ru/category/sport/view/449150_sportivnye_igry_kak_sredstvo_fizicheskogo_vospitaniya (date of visit: 14.05.2018).

© Самсонова А. С., Стручков В. И., 2018

УДК 796

ВЛИЯНИЕ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОВЕДЕНИЯ НА ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Н. Т. Селезнева[1], С. П. Рябинин[2]

Красноярский государственный педагогический
университет имени В. П. Астафьева
Российская Федерация, 660049, г. Красноярск, ул. А. Лебедевой, 89
[1]E-mail: celezneva@kspu.ru
[2]E-mail: Ryabinin-sp@yandex.ru

Рассматриваются вопросы о необходимости развития механизмов саморегуляции детей через средства гимнастики хатха-йога, и влияние их на комплексное психологическое, личностное и физическое здоровье детей.

Ключевые слова: психическая саморегуляция поведения детей, здоровье, гимнастика хатха-йога, основные движения.

THE INFLUENCE OF SELF-REGULATION OF BEHAVIOR ON THE FORMATION OF THE MAIN MOVEMENTS OF PRESCHOOL CHILDREN

N. T. Selezneva[1], S. P. Ryabinin[2]

Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafiev
79, A. Lebedeva Str., Krasnoyarsk, 660049, Russian Federation
[1]E-mail: celezneva@kspu.ru
[2]E-mail: Ryabinin-sp@yandex.ru

The article deals with the need for the development of mechanisms of self-regulation of children through the means of gymnastics Hatha yoga, and their impact on the complex psychological, personal and physical health of children.

Keywords: mental self-regulation of children's behavior, health, gymnastics Hatha yoga, basic movements

Общемировые процессы, связанные с нарастанием социального напряжения и тревожности, увеличение объема информации негативно влияют на современного человека. Детям очень трудно ориентироваться в потоке противоречивой, разноплановой и часто преждевременной информации, что выражается в эмоциональном, психическом и физическом перенапряжении.

Развитие психической саморегуляции является основой субъектного и личностного становления человека. В процессе жизнедеятельности человек непрерывно сталкивается с ситуациями выбора целей поведения и деятельности, а также способов их достижения. Если существует ситуация выбора, то снятие неопределенности становится возможным либо средствами внешней регуляции, либо средствами саморегуляции.

Изучение роли эффективной саморегуляции функционального состояния детей делают актуальной задачу построения целостной картины саморегуляции на основе анализа и интеграции данных о многообразии регуляторных явлений психики и деятельности человека (Н. А. Бернштейн, П. Я. Анохин).

Развитые ресурсы саморегуляции обеспечивают стабильное функционирование адаптационных процессов, гибкую поддержку работоспособности, укрепление стрессоустойчивости и сохранение здоровья (Л. Г. Дикая, В. А. Бодров, А. О. Прохоров, В. И. Моросанова).

Идеи Б. Г Ананьева показывают, что развитие психических свойств проявляется как развитие функциональных, операционных, мотивационных механизмов. Таким образом, способность к саморегуляции определяется как способность функциональных систем реализовать психомоторные функции.

Открытость организма ребенка внешним влияниям, высокая восприимчивость к движениям позволяют формировать у него приспособительные механизмы к реальным условиям жизнедеятельности с момента рождения. Развитие способности к саморегуляции служит функциональным средством, позволяющим ребенку мобилизовать свои личностные и когнитивные возможности, психические ресурсы, для реализации собственной активности, выдвижения и достижения целей жизнедеятельности. Мы основываемся на представлении о том, что адекватной психической деятельностью саморегуляция становится только при осознании ребенком цели своей активности в целенаправленном использовании комплекса средств оздоровительной физической культуры (В. И. Усаков, Л. Н. Волошина, П. Я. Анохин, Н. А. Бернштейн).

В становление личности ребенка в генезисе самооценки решающее значение приобретают такие виды деятельности, которые связаны с четкой установкой на результат, где результат выступает в форме, доступной самостоятельной оценке ребенка. Самооценка играет очень важную роль в организации результативного управления своим поведением.

Богатейшие возможности развития, укрепления и поддержания физических и психических свойств человеческого организма имеет гимнастика хатха-йога, которая развивает регуляцию психомоторных способностей человека, оказывающих непосредственное влияние на формирование координационных, функциональных и других двигательных качеств ребенка (В. В. Антонов, Т. П. Игнатьева, С. П. Рябинин). При всей важности ее использования в работе с детьми дошкольного возраста, нужно отметить, что методика гимнастики хатха-йога на развитие психической саморегуляции не разработана.

Таким образом, обнаруживается противоречие между потребностью государства и общества, в частности семьи, в формировании здорового поколения российских граждан и недостаточным использованием сенситивного периода физического и психического развития детей в системе дошкольного образования. Источником развития способности к саморегуляции выступает противоречие между наличным уровнем развития данной способности и требованиями к ее развитию в дошкольном возрасте. Разрешение данных противоречий определило проблему: технология развития саморегуляции основных движений, двигательных способностей, стиля поведения детей старшего дошкольного возраста. Разрешение данной проблемы определило тему проектной работы: «Развитие саморегуляции детей старшего дошкольного возраста»

Цель: обосновать и апробировать технологию гимнастики хатха-йога, обеспечивающую развитие саморегуляции детей старшего дошкольного возраста.

Объект: саморегуляция детей дошкольного возраста.

Предмет: технология развития (гимнастика хатха-йога) саморегуляции основных движений, двигательных способностей, стиля поведения детей 6–7 лет в дошкольной образовательной организации.

Проектная идея: предполагается, что разработанная нами технология (гимнастика хатха-йога) способствует развитию саморегуляции детей 6–7 лет в дошкольной образовательной организации.

Технология гимнастики хатха-йога, позволяет изменить уровень саморегуляции основных движений, двигательных способностей, стиля поведения и общего уровня саморегуляции поведения детей. В основе системы занятий лежат методы психофизической тренировки в комплексе с дыхательными упражнениями, психологического и мышечного расслабления. Психофизическая тренировка, через развитие воображения, создание мысленного образа воздействует на психомышечный механизм, на соматическую и физиологическую сферы организма.

Среди средств гимнастики хатха-йога детям 5–7-летнего возраста доступны: статические упражнения (асаны); динамические упражнения (виньясы); дыхательные упражнения, направленные на регуляцию дыхания и управление им в позах (пранаяма); упражнения психорегулирующей тренировки, сочетающиеся с релаксацией, концентрацией внимания на «внут-

ренних» ощущениях, смысле и качестве выполняемых упражнений. Для развития саморегуляции детей необходимо применять специально подобранные комплексы упражнений в сочетании со средствами гимнастики хатха-йога: асанами, виньясами, требующими постоянного контроля за соблюдением правильной позы, удержания равновесия. Включение упражнений йоги воздействует как физический аспект на те, или иные группы мышц, а также на систему дыхания и кровообращения.

Если при выполнении упражнений воображение детей подключить к работе со светом, то выполняется прочистка энергетических каналов. Применяемая в занятие вербально-музыкальной психорегуляция, классическая музыка, усиливает восприятие образов и развивает воображение, восстанавливает психоэмоциональное состояние детей, успокаивает, снимает напряжение, тревогу, улучшает настроение. Использование элементов сосредоточения перед выполнением какого-либо задания и осмысление выполненного стимулирует работу мышления. Расслабление мышц лица и всего тела в жизненно трудных, неприятных ситуациях не дает беспокойству, ненависти и другим отрицательным эмоциям завладеть человеком, заменяет их покоем и умиротворением, а в ситуациях, где необходимы смелость, твердость, решительность напряжение мышц могут вызвать прилив недостающей энергии.

Проведенное педагогическое исследование показало, что методика использования гимнастики хатха-йога улучшает функциональное состояние детей, способствует развитию саморегуляции поведения, наблюдались высокие показатели по следующим шкалам регуляции: планирование, оценка результата и гибкость, а также самостоятельности и ответственности; 76–100 % детей качественно осваивают основные движения ($P_o < 0{,}05$). Статистический расчет по критерию Манна–Уитни показателей общей психической саморегуляции поведения на начало и конец эксперимента выявил достоверное ($P_o > 0{,}01$) улучшение уровня общей психической саморегуляции поведения детей экспериментальной группы.

Учебные занятия с применением упражнений гимнастики хатха-йога раскрывают возможности осуществления всестороннего развития ребенка, развивают творческую активность детей. Позволяют повысить восприимчивость к обучению и развитию психических функций – внимания, ощущения; формировать двигательные навыки; восстанавливать психоэмоциональное равновесие; повышать психофизический потенциал, формировать правильную осанку и укреплять здоровье детей [1–5].

Библиографические ссылки

1. Йога для детей, родителей и преподавателей : сб. Киев : Янус, 2000.

2. Касаткина Г. М. Влияние физических упражнений разной направленности на развитие движений и психики детей 3–7 лет : автореф. дис. … канд. пед. наук. М., 1982.

3. Копылов Ю. А. Элементы психорегуляции // Физическая культура в школе. 1995. № 3.

4. Анохин П. К. Принципиальные вопросы общей теории функциональных систем // Принципы системной организации функций. М. : Наука, 1981. С. 4–8.

5. Конопкин О. А. Психологические механизмы регуляции деятельности. М. : Ленанд, 2011.

References

1. Yoga for children, parents and teachers : collection. Kiev: Janus, 2000.

2. Kasatkina G. M. The influence of physical exercises of different directions on the development of movements and psyche of children 3–7 years: abstract of dis. ... kand. ped. sci. M., 1982.

3. Kopylov Y. A. Lessons on the elements of psihoneurozy // Physical Culture at School. 1995. № 3.

4. Anokhin P. K. Fundamental questions of the general theory of functional systems // Principles of system organization of functions. M. : Science, 1981. P. 4–8.

5. Konopkin O. A. Psychological mechanisms of activity regulation. M. : Lenand, 2011.

© Селезнева Н. Т., Рябинин С. П., 2018

УДК 796

РАЗВИТИЕ САМОРЕГУЛЯЦИИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Н. Т. Селезнева[1], С. П. Рябинин[2]

Красноярский государственный педагогический
университет имени В. П. Астафьева
Российская Федерация, 660049, г. Красноярск, ул. А. Лебедевой, 89
[1]E-mail: celezneva@kspu.ru
[2]E-mail: Ryabinin-sp@yandex.ru

Рассматривается проблема развития психической саморегуляции поведения детей посредством гимнастики хатха-йога.

Ключевые слова: саморегуляция произвольной активности, поведения и деятельности детей; дошкольное образование, гимнастики хатха-йога.

THE DEVELOPMENT OF SELF-REGULATION OF PRESCHOOL CHILDREN

N. T. Selezneva[1], S. P. Ryabinin[2]

Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafiev
79, A. Lebedeva Str., Krasnoyarsk, 660049, Russian Federation
[1]E-mail: celezneva@kspu.ru
[2]E-mail: Ryabinin-sp@yandex.ru

Self-regulation of arbitrary activity, behavior and activity of children; pre-school education, gymnastics Hatha yoga.

Keywords: The article deals with the problem of the development of mental self-regulation of children's behavior through gymnastics Hatha yoga.

Дошкольный возраст обоснованно считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности. В этом возрасте интенсивно развивается и созревает ряд морфологических, психологических, двигательных функций, происходят сохранение и развитие потребностей в активной деятельности, «пуск» механизмов развития всех способностей ребенка, пропустив который, очень трудно или совсем невозможно наверстать в будущем.

Регуляция функциональных состояний, индивидуальных особенностей саморегуляции произвольной активности, поведение и деятельность человека, когнитивная, личностная, эмоционально-волевая регуляция, индивидуальные стили регуляции и реализация различных видов произвольной активности, – все это как фундамент психологической саморегуляции закладывается в детском возрасте.

Психологический анализ показывает, что любую деятельность, осуществляемую в практической или идеальной форме, можно разложить на отдельные психические функции. Вместе с тем, как показали исследования, активность, работоспособность, непроизвольная и произвольная регуляция, мнемические способности и т. д. зависят также и от свойств нервной системы.

Нервные клетки обладают своими специфическими качествами: преобразование внешнего раздражения в нервный импульс, проведение нервного возбуждения, первичного анали-

за информации, синтеза различных признаков, синтеза сигналов различной модальности и т. д. Именно благодаря этим свойствам отдельных компонентов сложной функциональной системы появляется новое системное качество, характеризующее деятельность этой функциональной системы в целом – способность к саморегуляции двигательных действий.

Изучение роли эффективной саморегуляции функционального состояния детей делают актуальной задачу построения целостной картины саморегуляции на основе анализа и интеграции данных о многообразии регуляторных явлений психики и деятельности человека.

Согласно теории способностей В. Д. Шадрикова – способности есть свойства функциональных систем, реализующих отдельные психические функции; Т-функции являются родовыми формами деятельности и могут быть описаны как функциональные системы деятельности. Понять эту фундаментальную для психологии категорию можно, только рассматривая способности в трех измерениях: индивида, субъекта деятельности и личности.

Развитие психических свойств проявляется как развитие функциональных, операционных, мотивационных механизмов. Таким образом, способность к саморегуляции определяется, как способность функциональных систем реализовать психомоторные функции.

Осознанная саморегуляция – это многоуровневый процесс инициации, построения психической активности и управления ею для достижения осознанно выдвинутых и субъектно принятых целей деятельности. Этот процесс реализуется целостной системой осознанной саморегуляции с ее универсальной структурой для разных видов активности и деятельности. Основные компоненты этой системы и их роль в процессах самоорганизации деятельности описаны признанной специалистами структурно-функциональной моделью осознанной саморегуляции.

Развитие способности к саморегуляции служит функциональным средством, позволяющим ребенку мобилизовать свои личностные и когнитивные возможности, психические ресурсы, для реализации собственной активности, выдвижения и достижения целей жизнедеятельности. Мы основываемся на представлении о том, что адекватной психической деятельностью саморегуляция становится только при осознании ребенком цели своей активности в целенаправленном использовании комплекса средств оздоровительной физической культуры.

Самооценка ребенка играет очень важную роль в организации результативного управления своим поведением. В становление личности в генезисе самооценки решающее значение приобретают такие виды деятельности, которые связаны с четкой установкой на результат, где результат выступает в форме, доступной самостоятельной оценке ребенка.

Богатейшие возможности развития, укрепления и поддержания физических и психических свойств человеческого организма имеет гимнастика хатха-йога, которая развивает регуляцию психомоторных способностей человека, оказывающих непосредственное влияние на формирование координационных, функциональных и других двигательных качеств ребенка.

При всей важности ее использование в работе с детьми дошкольного возраста, нужно отметить, что методика гимнастики хатха-йога на развитие психической саморегуляции не разработана, что является актуальным для исследовательской работы.

В проведенном нами педагогическом исследовании мы выявили, что разработанная экспериментальная технология гимнастики хатха-йога, позволяет изменить общий уровень саморегуляции поведения детей.

Статистический расчет по критерию Манна–Уити между показателями развития уровневой психической саморегуляции в экспериментальной и контрольной группами выявил достоверное ($P_o > 0{,}01$) преобладание экспериментальной группы (см. таблицу).

Сравнительный анализ показателей психической саморегуляции между экспериментальной и контрольной группами в конце эксперимента

Группа	Критерий *U* Манна–Уити, табл.	Критерий *U* Манна–Уити, эмп.	P_o
Э ($n = 25$)	192	153	$P_o > 0{,}01$
К ($n = 25$)			

В экспериментальной группе при сравнительном анализе наблюдались высокие показатели по шкалам: «Планирование», «Оценка результата» и «Гибкость», а также «Самостоятельности и ответственности», шкала «Моделирование» – имело самый низкий показатель.

В контрольной группе мы увидели следующие показатели: шкалы «Планирование и проектирование» имели самые высокие показатели, но шкалы «Оценка результата» и «Гибкость» уступали детям экспериментальной группы. «Самостоятельность и ответственность» в контрольной группе также были на более низком уровне [1–6].

Библиографические ссылки

1. Йога для детей, родителей и преподавателей : сборник. Киев : Янус, 2000.
2. Истратова О. Н., Эксакусто Т. В. Психодиагностика. Коллекция лучших тестов : учеб. пособие. Ростов н/Д. : Феникс, 2006.
3. Бойко В. С. Йога. Скрытые аспекты практики. Минск : Вида-Н, 1998.
4. Дикая Л. Г., Семикин В. В., Щедров В. И. Исследование индивидуального стиля саморегуляции психофизиологического состояния // Психологический журнал. 1994. Т. 15, № 6. С. 28–37.
5. Моросанова В. И. Самосознание и саморегуляция поведения / Ин-т психологии РАН. М., 2007.
6. Прохоров А. О., Велиева С. В. Психические состояния детей дошкольного возраста // Вопросы психологии. 2003. № 5.

References

1. Yoga for Children, parents and teachers : collection. Kiev : Janus, 2000.
2. Istratova O. N., Eksakusto T. V. Diagnostics. Collection of best tests : textbook. Rostov on Don : Phoenix, 2006.
3. Boiko V. S. Yoga. Hidden aspects of practice. Minsk : Vida-N, 1998.
4. Wild L. G., Semikin V. V., Schedrov V. I. Study of individual style of self-regulation of psychophysiological state // Psychological J. 1994. Vol. 15, № 6. P. 28–37.
5. Morosanova V. I. Self-consciousness and self-regulation of behavior / Institute of Psychology of RAS. M., 2007.
6. Prokhorov A. O., Veliyev S. V. Mental state of children of preschool age // Questions of Psychology. 2003. № 5.

© Селезнева Н. Т., Рябинин С. П., 2018

УДК 79-053.2

МОНИТОРИНГ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДИК РАННЕГО РАЗВИТИЯИ СПОСОБОВ ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ Г. КРАСНОЯРСКА

М. В. Фалалеева[1], Е. Д. Чупрова[2]

[1]Красноярский государственный педагогический
университет имени В. П. Астафьева
Российская Федерация, 660049, г. Красноярск, ул. А. Лебедевой, 89
E-mail: oceangate2008@mail.ru
[2]Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
E-mail: ed-chuprova@yandex.ru

Раскрываются вопросы содержания детей в частных дошкольно-образовательных учреждениях города Красноярска, касаемые как видов физической активности, проводимых в данных учреждениях, так и вопросов, связанных с количеством детей в группах, образованием педагогов, развивающими программами, реализуемыми в частных садах, размером ежемесячной платы за содержание ребенка.

Ключевые слова: дети, дошкольный возраст, группы, частные дошкольные учреждения, методика развития, ежемесячная плата, виды физической активности.

MONITORING THE USE OF METHODS OF EARLY DEVELOPMENT AND WAYS OF IMPROVING MOTOR ACTIVITY IN PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS KRASNOYARSK CITY

M. V. Falaleeva[1], E. D. Chuprova[2]

[1]Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafiev
79, A. Lebedeva Str., Krasnoyarsk, 660049, Russian Federation
E-mail: oceangate2008@mail.ru
[2]Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: ed-chuprova@yandex.ru

The article deals with the issues of keeping children in private preschool and educational institutions of the city of Krasnoyarsk, concerning both types of physical activity carried out in these institutions, and issues related to the number of children in groups, the education of teachers, developing programs implemented in private gardens, the size of the monthly fee for the maintenance of the child.

Keywords: children, preschool age, groups, private preschool institutions, development methodology, monthly fee, types of physical activity.

Детский сад – это этап дошкольного образования, через который проходит абсолютное большинство детей. В России существуют самые разные варианты детских садов со своими отличиями в организации и образовательных программах. При этом детский сад полезен и для детей, и для взрослых, ведь дети в детском саду получают возможность играть и заниматься со сверстниками и воспитателями, а их родители могут спокойно выйти на работу.

В системе образования города Красноярска функционирует 372 образовательных учреждения: 129 общеобразовательных учреждений, 2 начальных школы – детских сада, 1 прогимназия, 1 начальная школа, 1 основная школа, 117 средних общеобразовательных школ, в том числе 15 школ с углубленным изучением отдельных предметов, 16 гимназий и 11 лицеев, кроме того, 1 школа-интернат, 6 вечерних (сменных) общеобразовательных учреждений; 213 муниципальных дошкольных образовательных учреждений; 8 учреждений для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи 26 учреждений дополнительного образования детей; 4 межшкольных учебных комбината, 19 частных дошкольных образовательных учреждений, имеющих лицензию, 293 частных дошкольных образовательных учреждений, не имеющих лицензию, из которых 159 домашних детских сада.

Обучается и воспитывается:

– в муниципальных общеобразовательных учреждениях – 83 023 учащихся;

– в муниципальных дошкольных образовательных учреждениях – 32 299 воспитанников;

– в 232 группах кратковременного пребывания детей дошкольного возраста – 2 212 человек (из них на базе ДОУ – 163 группы, 1138 детей);

– в учреждениях дополнительного образования получают образование 31 506 (35 %) детей;

– в муниципальных межшкольных учебных комбинатах – 6 020 учащихся.

Охват детей от 0 года до 7 лет услугами дошкольного образования составил46 %, от 1,5 до 7 лет – 59 % от общего количества детей данного возраста, проживающих на территории города [1].

В Красноярске функционирует более 300 детских центров, значительная часть которых работает как частный детский сад, оказывая услуги по уходу и присмотру за детьми в течение всего дня. Многие платные сады в Красноярске работают по муниципальной программе. Выбрать частный сад может практически каждая семья, в зависимости от финансовых возможностей и требований к условиям пребывания детей. Так, стоимость посещения частного детского сада в Красноярске колеблется от 4 000 (с 3 лет при отказе от муниципального сада) более 40 000 руб. (элитные детские сады). Средняя же стоимость частного сада в месяц 10 000–15 000 руб. Стоить заметить, что в кризис многие платные сады идут на существенные скидки и можно найти хороший частный сад за 10 000 руб. в месяц.

В 2017 г. нами было проведено наблюдение с целью выявления в дошкольно-образовательных учреждениях Красноярска существующие методики, реализующие программы раннего развития, а также какую роль и место в них занимает физкультурное развитие детей. В наблюдении была проанализирована работа 50 частных детских учреждений, позиционирующих себя как частный детский сад или досуговое учреждение.

Частные детские сады Красноярска есть в любом районе. Наблюдение было проведено в каждом из них. Территориально сады мы разделили по районам города Красноярска, таким образом, у нас получилось по 8 % садов в Железнодорожном районе и Кировском районе города, 4 % в Ленинском районе, по 16 % садов мы взяли с Центрального и Октябрьского района, 14 % – Свердловский район и самый большой Советский район – 34 % от просмотренных садов.

Другой аспект в яслях или частных детских садах – цена. Одни могут стать минусом в бюджете семьи, а другие будут по карману. Что же касается оплаты за детский сад, то здесь суммы очень разнятся. Минимальная оплата просмотренных нами садах составила 7 500 руб. – за полный день пребывания, а максимальная 34 000 руб. Месячная оплата ДОУ, сумма которой не превышает 10 000 руб., составляет 14 %, 26 % детских садов берут плату в 10 000–12 000 руб., 44 % считают разумным вносить 12–15 тыс. руб., родительская плата от 15 000 до 20 000 руб. составляет 6 % от просмотренных нами садов, сумма 20 000–30 000 руб. занимает 4 %, и сумма свыше 30 000 руб. за ДОУ составила 6 % . Из данных показателей мы увидели, что средняя сумма, которую Красноярский родитель должен тратить на дошкольно-образовательное учреждение своему ребенку, составляет 12 000–15 000 руб. ежемесячно, что составляет большинство 44 % от просмотренных нами ДОУ. Частные детские сады – это далеко

не бюджетное решение. Однако в частном детском саду есть свои плюсы. Часть средств, получаемых администрацией такого садика от родителей в качестве оплаты за пребывание ребенка, направляется на улучшение материальной базы: пособия, игрушки, мебель, ремонт и многое другое (рис. 1).

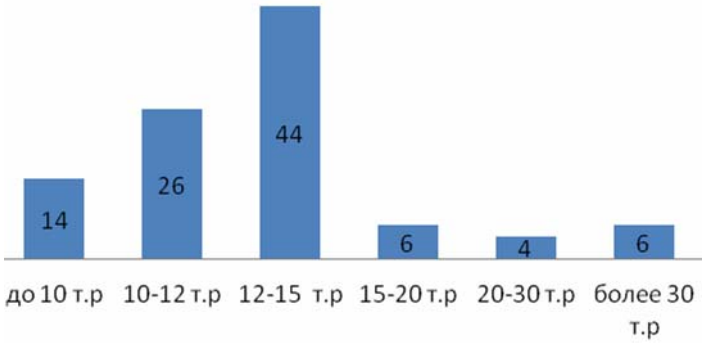


Рис. 1. Размер ежемесячной родительской платы
за содержание ребенка в ДОУ

Узнав, какое количество родитель в среднем готов тратить за место в частном детском саду, на заинтересовал вопрос занимаемой площади помещения ДОУ. Мы выяснили, что площадь сада, как и оплата, достаточно разнятся между собой. Например, 36 % садов занимают площадь менее 100 м^2, это маленькие садики в основном квартирного типа, не намного меньше садов имеют площадь 100–200 м^2 и таких 34 %, 8 % ДОУ занимают площадь 200–300 м^2, и 22 % имеют в своем распоряжении площадь более 300 м^2. Отсюда мы видим, что площадь детского сада до 200 м^2 – это норма. Наблюдение также показало, что 76 % ДОУ имеют разделенные спальни, игровые и столовые, тогда как 24 % совмещены.

Основным критерием разделения детей на группы в детском саду является возраст ребенка. Так как дошкольники разного возраста обладают своими психологическими возможностями, образовательный процесс в каждой из групп в детском саду строится на основании этих возможностей, а также потребностей ребенка. В частных детских садах может практиковаться смешение детей разного возраста в одну группу. Хотя в большинстве своем дети ходят в детский сад с трех лет, некоторые начинают раньше. Малыши в возрасте до 3 лет попадают в ясельную группу, в большинстве из которых находятся дети от 2 до 3 лет.

Так как возраст детей-дошкольников в настоящее время составляет от 1,5 до 7 лет, мы выявляли, разделены ли дети на разновозрастные группы. Из наблюдения мы видим, что 56 % ДОУ поделили детей на разновозрастные группы, а 44 % не считают это необходимым. Тут же возникает вопрос о количестве детей, занимающихся в таких садах или группах. Побывав в таких ДОУ и проведя наблюдение, мы выяснили, что в 18 % садов занимается до 10 человек, 10–15 человек в группе составляет 24 %, группа от 15 до 20 человек – 36 %, максимальное число детей в группе от 20 и выше в 22 % от общего числа ДОУ. Отсюда мы видим, что группа с численностью 15–20 человек является самой распространенной (36 %). Плюсом частных детских садов является малое количество детей в группе, что позволяет педагогу полноценно уделить внимание каждому ребенку (рис. 2).

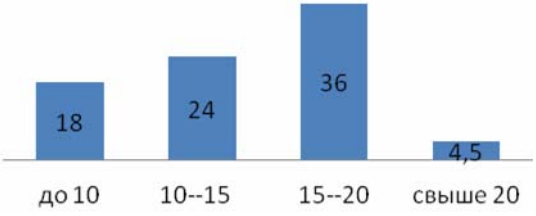


Рис. 2. Общее количество детей в группах

Мы провели наблюдение, которое показало, что на каждые 15 человек (среднее количество детей в группе), в 64 % ДОУ задействован 1 воспитатель, в остальных 36 % с детьми занимается 2 воспитателя, в данном наблюдении нянечки нами в расчет не брались. Воспитатель находится как бы на втором плане, в то время как на первый план выходит взаимодействие со сверстниками. Дети в детском саду осваивают совместные игры, в том числе наиболее сложную форму – ролевую игру. Образование педагогов в большинстве (84 %) оказалось высшим педагогическим, и 16 % вовсе не имеют никакого образования.

Развивающие занятия в ясельной группе проходят в игровой форме и проводятся несколько раз в день в зависимости от программы, которую использует детский сад в целом. В более старшем возрасте все навыки ребенка становятся совершенными: движения более точные и произвольные, происходит развитие крупных мышц, однако мелкая моторика у большинства детей пока что несовершенна. Нервная система также развивается, за счет чего саморегуляция становится более продуктивной, однако все еще недостаточной, так что на занятиях дети нуждаются в руководстве взрослого.

Детский сад – это дошкольное образовательное учреждение со своей программой и системой занятий. Поскольку в дошкольном возрасте ведущим видом деятельности у любого ребенка является игра, любые занятия проводятся в игровой форме. В дошкольном возрасте происходит интенсивное развитие восприятия, благодаря чему день ото дня ребенок дополняет свою копилку знаний об устройстве мира. Поэтому на занятиях в детском саду педагоги стараются обеспечить максимум разнообразных впечатлений, воздействуя на все анализаторы ребенка: зрительный, тактильный, слуховой и прочие. В ходе проведения наблюдений мы выяснили, что в 56 % детских садов задействована методика Марии Монтессори, 50 % ДОУ занимается по программе «От рождения до школы», методика Домана, гуманная педагогика Амонашвили и программа «Радуга» занимают по 2 % просмотренных нами садов, методика Зайцева и программа «Развития» занимают по 8 % ДОУ, 6 % составляет программа «Детский сад 2100», а программа «Мир открытий», «Истоки» и Вальдорфская педагогика задействованы каждая по 4 % от общего количества садов (рис. 3).

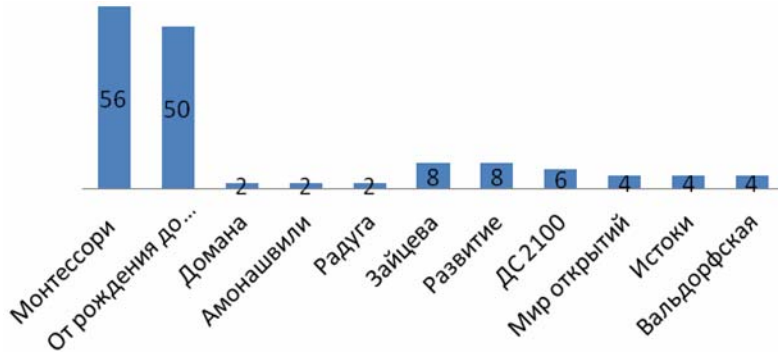


Рис. 3. Основные программы развития и методики
в частных ДОУ г. Красноярска

Чаще всего на занятиях в детском саду дети обучаются рисованию, лепке, танцам и физическим упражнениям. Очень большое внимание уделяется развитию сенсорного восприятия детей, ведь усвоенные в этом возрасте представления о форме предметов, их размере, цветах становятся базой, из которой будет исходить ребенок в ходе дальнейшего освоения окружающего мира и совершенствования своих навыков взаимодействия с ним. А поскольку этот период является периодом становления речи, в программу обязательно включаются занятия и по развитию речи. Таким образом, из нашего наблюдения, мы получили следующие результаты: подавляющее большинство (96 %) детских садов занимаются творчеством, сюда входит лепка и рисование, 8 % ДОУ никаких занятий не проводят вообще, 56 % используют

в своих занятия, направленные на развитие речи, 36 % детских садов предлагают услуги логопеда, 24 % занимаются музыкой, математикой занимается 22 %, иностранный язык изучают 18 % ДОУ, 12 % занимаются конструированием, психолог есть в 6 % садах, по 2 % ДОУ используют в своих занятиях песок и театральную студию. Таким образом, мы пришли к выводу, что творческим занятиям уделяется огромнейшее значение, ведь оно направленно на развитие мелкой моторики, что очень важно на этапе раннего развития (рис. 4).

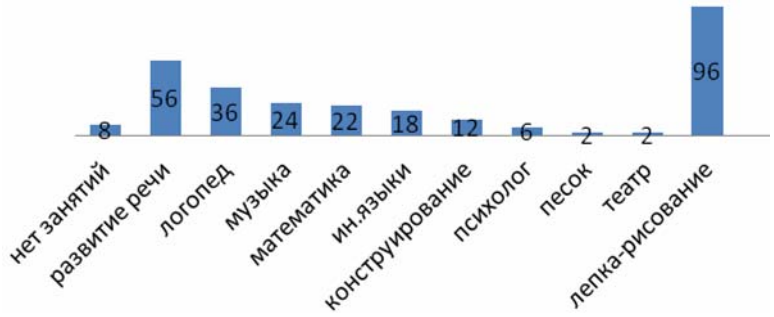


Рис. 4. Занятия, проводимые в ДОУ

Немаловажную роль в детских садах должно уделяться физическому развитию ребенка. В первые годы жизни физическое воспитание является основой всестороннего развития ребенка. В детстве закладывается фундамент здоровья и формируются некоторые важные черты личности. Успех в любой деятельности во многом определяется физическим состоянием ребенка. Детский организм остро реагирует на незначительные отклонения от нормы в окружающей среде, что связано с его развитием и недостаточной функциональной зрелостью отдельных органов и систем.

Рассмотрим, какое внимание уделяется физическому развитию в ДОУ. В 40 % детских садов проводятся уроки хореографии и утренняя зарядка, в 8 % садов не занимаются никакими физическими упражнениями, йога проводится в 8 % просмотренных садов, в 2 % физкультурная деятельность организуется в виде акробатики, фитнесом, как и борьбой занимаются в 4 % частных ДОУ, 6 % – занятия плаванием, а в 10 % садах занимаются гимнастикой. Из наблюдения мы видим, что 8 % детских садов не осуществляет какую-либо спортивную деятельность, даже не использует утреннюю гимнастику в своем ежедневном развитии. Остальные же 92 % напротив стараются разнообразить спортивные занятия, из которых самые распространенные утренняя зарядка и хореография (рис. 5).

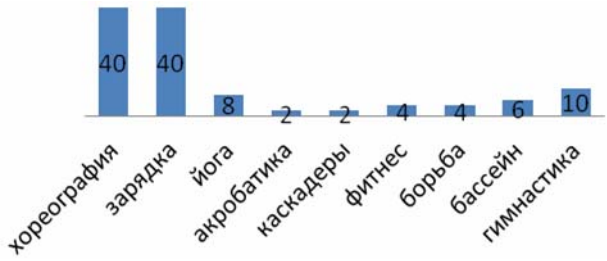


Рис. 5. Виды физической активности в ДОУ

В результате наблюдений мы получили, что из 50 дошкольно-образовательных учреждений всех районов города Красноярска, средней площадью до 200 м^2, 76 % детских садов имеют разделенные спальни, игровые и столовые. Возраст детей в этих учреждениях от 1,5 до 7 лет, ежемесячная плата, которую каждый родитель должен вносить за частный детский сад составляет 12 000–15 000 руб. (44 % от просмотренных нами ДОУ). Не все детские сады

поделены на группы, виной этому маленькая площадь до 100 м^2, в каждой группе задействован 1 воспитатель (64 %), а высшее педагогическое образование имеет 84 % воспитателей. В ходе проведения наблюдений мы выяснили, что в 56 % детских садов задействована методика Марии Монтессори, а 50 % ДОУ занимается по программе «От рождения до школы». Чаще всего на занятиях в детском саду дети обучаются рисованию, лепке. В нашем случае это подавляющее большинство – 96 %. Немаловажную роль в детских садах должно уделяться физическому развитию ребенка. В 92 % детских садов, существуют занятия, направленные на двигательную активность, в большинстве своем это хореография и утренняя зарядка, ими занимаются в 40 % детских учреждений.

Библиографическая ссылка

1. Главное управление образования администрации г. Красноярска : офиц. сайт. URL: http://www.krao.ru/cd-item.php?id=39 (дата обращения: 12.02.2018).

Reference

1. The main department of education of administration of Krasnoyarsk : official site. URL: http://www.krao.ru/cd-item.php?id=39 (date of visit: 12.02.2018).

© Фалалеева М. В., Чупрова Е. Д., 2018

УДК 796.42

СРАВНЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК УСЕЙНА БОЛТА И АСАФЫ ПАУЭЛЛА

Н. А. Финько

Национальный исследовательский Томский государственный университет
Российская Федерация, 634050, г. Томск, просп. Ленина, 36
E-mail: ninelkapr@gmail.com

Рассмотрены основные показатели технической подготовленности выдающихся спринтеров современности – Усейн Болта и Асафы Пауэлла.

Ключевые слова: легкая атлетика, спринт, бег, техника, шаг, длина, сравнение, старт.

COMPARISON OF TECHNICAL CHARACTERISTICS OF THE BOLT AND ASAFE POWELL

N. A. Finko

Tomsk State University,
36, Lenin Str., Tomsk, 634050, Russian Federation,
E-mail: ninelkapr@gmail.com

The main indicators of the technical preparedness of the outstanding sprinters of our time – Usain Bolta and Asafa Powell – are considered.

Keywords: track and field athletics, sprint, running, technique, step, length, comparison, start.

Два выдающихся современных спринтера Усейн Болт и Асафа Пауэлл имеют очень высокие результаты и звания и входят в одну сборную команду. Но в чем же преимущество Усейна Болта?

Асафа Пауэлл – 33-летний спринтер. Его рост –190 см, вес – 88 кг. Несмотря на свой рост, Асафа способен на взрывной старт, что довольно необычно для рослых бегунов. Длинные ноги дают ему дополнительное преимущество, и официально максимальная длина его шага составила целых 2,6 м.

Показатели этих двух спортсменов незначительно, но отличаются и, соответственно, влияют на конечный результат (табл. 1).

Таблица 1

Сравнение показателей спортсменов

Спортсмен	Возраст	Рост	Вес	Длина шага	Начальная скорость, км/ч	Количество шагов	100 м	200 м
Усейн Болт	29	195	94	285	12,5	41	9,58	19,19
Асафа Пауэлл	33	190	88	266	10,5	45	9,72	19,90

Количество шагов, за которые Асафа Пауэлл преодолевает отметку 100 м, равно 45, когда у У. Болта этот показатель равен 41 беговому шагу и на разных участках дистанции количество шагов на 10 м варьируется (табл. 2).

Таблица 2

Количество шагов на отрезках дистанции

Дистанция	100 м									
Отрезок дистанции	1×10	2×10	3×10	4×10	5×10	6×10	7×10	8×10	9×10	10×10
Усейн Болт	7 шагов	4 шага	4 шага	4 шага	4 шага	3 шага	4 шага	3 шага	4 шага	4 шага
Асафа Пауэлл	8 шагов	5 шагов	4 шага	4 шага	4 шага	4 шага	4 шага	4 шага	4 шага	4 шага

Длительность фазы полета у Усейна Болта дольше, а длительность фазы опоры короче, чем у Асафы Пауэлла что увеличивает скорость бега и говорит о быстрой реакции, правильной постановке стопы при беге и соответственно о лучшем результате (табл. 3).

Таблица 3

Длительность фазы опоры и полета спортсменов

Испытуемый	Длительность фазы опоры $\Delta t_{\text{опоры}}$, с	Длительность фазы полета $\Delta t_{\text{полета}}$, с	Ритм движения ($R = \Delta t_{\text{опоры}} / \Delta t_{\text{полета}}$)
Асафа Пауэлл	0,22	0,07	2,7
Усейн Болт	0,2	0,08	2,5

Также на основании проведенных исследований было выявлено, что в процессе спортивно-технической подготовки необходимо учитывать следующие технические требования:

1. *Результативность техники* обусловливается ее эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью, минимальной тактической информативностью для соперника.

2. *Эффективность техники* определяется ее соответствием решаемым задачам и высоким конечным результатам, соответствием уровню физической, технической, психической подготовленности.

3. *Стабильность техники* связана с ее помехоустойчивостью, независимостью от условий, функционального состояния спортсмена.

4. *Вариативность техники* определяется способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы. Опыт показывает, что стремление спортсменов сохранить временные, динамические и пространственные характеристики движений в любых условиях соревновательной борьбы к успеху не приводит. В циклических видах спорта стремление сохранить стабильные характеристики движений до конца дистанции приводит к значительному снижению скорости. Вместе с тем компенсаторные изменения спортивной техники, вызванные прогрессирующим утомлением, позволяют спортсменам сохранить или даже несколько увеличить скорость на финише.

5. *Экономичность техники* характеризуется рациональным использованием энергии при выполнении приемов и действий, целесообразным использованием времени и пространства. При прочих равных условиях лучшим является тот вариант двигательных действий, который сопровождается минимальными энергозатратами, наименьшим напряжением психических возможностей спортсмена.

Современная тренировочная и особенно соревновательная деятельность характеризуются большим количеством сбивающих факторов. К ним относятся активное противодействие соперников, прогрессирующее утомление, непривычная манера судейства, непривычное место соревнований, оборудование, недоброжелательное поведение болельщиков и др. Способность спортсмена к выполнению эффективных приемов и действий в сложных условиях является основным показателем стабильности и во многом определяет уровень технической подготовленности в целом.

Техническая подготовленность выдающихся спринтеров-легкоатлетов находится на высоком уровне. Мы рассмотрели техническую подготовленность Усейна Болта самого быстрого человека планеты и его напарника по команде Асафы Пауэлла, а также показатели других выдающихся спринтеров. Показатели У. Болта самые лучшие среди многих легкоатлетов-спринтеров. Это обуславливается лучшей физической подготовленностью, так как без достаточного развития физических качеств нельзя добиться высоких показателей в технике бега. Из этого следует, что техническая подготовка для легкоатлетов-спринтеров является основополагающей наряду с другими видами подготовки [1–9].

Библиографические ссылки

1. Вайцеховский С. М. Книга тренера. М. : Физкультура и спорта, 1971..
2. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте // Теория и практика физической культуры. 1970.
3. Голощанов Б. Р. История физической культуры и спорта : учеб. пособие. М., 2002.
4. Дьячкова В. М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. М., 1972.
5. Козлов И. М. Практикум по биомеханике. М .: Физкультура и спорт, 1980.
6. Коробов Г., Филин В., Кузнецов С. Легкая атлетика : учеб. пособие. М., 1999.
7. Лутковский Е. М., Филиппова А. Л. Легкая атлетика. М. : Физкультура и спорт, 1970.
8. Математическая модель Усейна Болта [Электронный ресурс]. URL: http://www. gazeta.ru/science/2013/07/29_a_5528157.shtml (дата обращения: 18.05.2018).
9. Цзя Ю. Есть ли предел человеческой скорости? [Электронный ресурс]. URL: http://inosmi.ru/world/20130529/209486038.html?id=209495196 (дата обращения: 18.05.2018).

References

1. Vajcehovskij S. M. Kniga trenera. M. : Fizkultura i sporta, 1971..
2. Verhoshanskij Yu. V. Osnovy specialnoj silovoj podgotovki v sporte // Teoriya i praktika fizicheskoj kultury. 1970.
3. Goloshanov B. R. Istoriya fizicheskoj kultury i sporta : ucheb. posobie. M., 2002.
4. Dyachkova V. M. Sovershenstvovanie tehnicheskogo masterstva sportsmenov. M., 1972.
5. Kozlov I. M. Praktikum po biomehanike. M .: Fizkultura i sport, 1980.
6. Korobov G., Filin V., Kuznecov S. Legkaya atletika : ucheb. posobie. M., 1999.
7. Lutkovskij E. M., Filippova A. L. Legkaya atletika. M. : Fizkultura i sport, 1970.
8. Matematicheskaya model Usejna Bolta [Elektronnyj resurs]. URL: http://www.gazeta.ru/science/2013/07/29_a_5528157.shtml (data obrasheniya: 18.05.2018).
9. Czya Yu. Est li predel chelovecheskoj skorosti? [Elektronnyj resurs]. URL: http://inosmi.ru/world/20130529/209486038.html?id=209495196 (data obrasheniya: 18.05.2018).

© Финько Н. А., 2018

УДК 796.82

МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ-СРЕДНЕВЕСОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ

А. А. Фоменко

Омский государственный университет имени Ф. М. Достоевского
Российская Федерация, 644077, г. Омск, просп. Мира, 55а
E-mail: fom7@mail.ru

Представлены модельные характеристики квалифицированных борцов-средневесов по параметрам психофизиологического статуса. В ходе исследования выявлено, что в условиях повышения интенсивности противоборства достижение победы возможно при обладании высокими значениями времени реакции, воспроизведения объекта, а также психомоторных и психологических параметров.

Ключевые слова: греко-римская борьба, психофизиологический статус, интенсивность поединка, средняя весовая категория.

MODEL CHARACTERISTICS OF PSYCHOPHYSIOLOGICAL PARAMETERS FOR SKILLED GRECO-ROMAN STYLE WRESTLERS-MIDDLEWEIGHTS

A. A. Fomenko

Dostoevsky Omsk State University
55a, Mira Av., Omsk, 644077, Russian Federation
E-mail: fom7@mail.ru

Model characteristics of skilled Greco-Roman style wrestlers-middleweights by parameters of psychophysiological status are presented. This study revealed that in conditions of increasing the wrestling intensity the victory possible with possession by the high values of reaction times, object demonstration, psychomotor and psychological parameters.

Keywords: Greco-Roman wrestling, psychophysiological status, intensity of wrestling, middle weight category.

Повышенные требования к ведению современного поединка по греко-римской борьбе диктуют необходимость оптимизации индивидуальной подготовки квалифицированных борцов на основе учета ряда параметров подготовленности – физической, технико-тактической и психологической [1; 2]. Особенное место занимает контроль и коррекция психофизиологического статуса борцов, так как высокие значения этого критерия определяют достаточный уровень спортивной результативности [3]. При этом реакция центральной нервной системы на специфическую нагрузку имеет разнообразные проявления для представителей различных весовых категорий.

Стоит отметить, что традиционно система подготовки и параметры подготовленности борцов-средневесов освещаются в меньшей степени. Однако в условиях повышения интенсивности поединка особый интерес представляют именно спортсмены средней весовой категории, поскольку соревновательные поединки с их участием часто сопровождаются высокими параметрами ведения активного противоборства, результативных атак в стойке и партере,

высокими коэффициентами технической оснащенности, качества технических действий и надежности защиты наряду с разнообразным арсеналом тактических приемов [4].

Таким образом, исследование психофизиологических показателей борцов-средневесов является актуальным вопросом спортивной науки и важнейшим аспектом управления индивидуальной подготовкой борцов.

Цель исследования – разработка модельных характеристик психофизиологических параметров борцов греко-римского стиля средней весовой категории в условиях повышения интенсивности поединка.

Фиксация показателей времени реакции, воспроизведения объекта и психомоторных характеристик выполнена с применением АПК «Спортивный психофизиолог». Тестирование борцов по параметрам концентрации и устойчивости внимания произведено при помощи корректурной пробы Бурдона, ситуативной тревожности по тесту Спилбергера–Ханина, невербального интеллекта по тесту «Кубики Коса». Изучение показателей психофизиологического статуса было произведено до и после реализации поединков на чемпионатах и первенствах России и Сибирского федерального округа 2016 и 2017 гг.

Контингент изученной группы атлетов составили 83 борца греко-римского стиля средней весовой категории, квалификация – МС и КМС в возрасте 16–24 лет.

Математический анализ результатов исследования осуществлен с использованием программы IBM SPSS Statistics 22.

При оценке параметров времени реакции установлено, что борцы-победители обладают достоверно ($p < 0,05$) лучшими значениями простой слухо-моторной реакции (ПСМР) и сложной зрительно-моторной реакции (СЗМР) выбора до воплощения матча, чем средневесы-аутсайдеры. После реализации соревновательной встречи также обнаружено доминирование успешных борцов по параметрам простой зрительно-моторной реакции (ПЗМР) и ПСМР. Данное обстоятельство свидетельствует о наибольшей психической и физической устойчивости победителей к воспроизведению интенсивного поединка без снижения спортивной результативности. При этом исходные значения параметров времени реакции борцов значительно лучше нормативных чисел для относительно здоровых людей; ухудшение показателей ПЗМР, СЗМР слежения и СЗМР выбора после осуществления противоборства отмечено в пределах нормы.

Оценка параметров воспроизведения объекта указывает на лучшие значения восприятия временного интервала на свет у борцов, одержавших победу. По остальным показателям достоверных различий до воплощения соревновательного поединка не выявлено. Стоит отметить, что успешные борцы снизили эффективность тестирования после противоборства только по критериям воспроизведения минуты и узнавания заданных углов, в то время как средневесы-аутсайдеры имеют тенденцию к ухудшению оценки временного интервала трех разновидностей, скорости движения объекта, а также величины заданных отрезков и углов, узнавания заданных углов.

Следовательно, на современном этапе наличие высокой спортивной результативности в средней весовой категории возможно при адекватном восприятии временных параметров поединка, эффективной деятельности слухового анализатора и вестибулярного аппарата борца, а также точном воспроизведении пространственных показателей ведения противоборства в условиях повышенной скорости перемещения и интенсивности силового взаимодействия с соперником.

Анализ психомоторных характеристик борцов позволил определить снижение показателей теппинг-теста по количеству нажатий за последние 10 с, а также по максимальной частоте нажатий у борцов-аутсайдеров, что свидетельствует о более позитивной динамике темпа движения руками у средневесов-победителей до и после реализации противоборства. Оценка выполнения теста указала на доминирование нарастающего типа, который характеризуется сильной нервной системой, среди борцов-победителей. У аутсайдеров чаще фиксировался нисходящий тип, который подчеркивает снижение максимального темпа движения руками уже со второго отрезка воспроизведения теста после реализации поединка (см. таблицу).

Модельные характеристики психофизиологических параметров борцов средней весовой категории до и после реализации поединка

Показатель	Победа		Поражение	
	до поединка	после поединка	до поединка	после поединка
Показатели времени реакции, мс				
ПЗМР на свет	142 ± 33,9*	261 ± 40,2*°	215 ± 69,8"	409 ± 87,0°"
ПСМР на звук	258 ± 35,1^	282 ± 56,4°	353 ± 52,9^"	526 ± 94,2°"
СЗМР слежения	87 ± 17,3*	317 ± 68,5*	96 ± 24,1"	302 ± 83,6"
СЗМР выбора	198 ± 45,0*^	461 ± 82,8*	392 ± 62,6^	483 ± 68,9
Показатели воспроизведения объекта, ошибка в %				
Временной интервал (минута)	8,3 ± 3,6*	20,0 ± 8,8*	11,6 ± 4,0"	25,5 ± 9,7"
Временной интервал (свет)	10,2 ± 3,5^	17,8 ± 5,4°	22,3 ± 7,7^	35,9 ± 10,1°
Временной интервал (звук)	9,3 ± 2,1	11,0 ± 3,8°	14,5 ± 6,0"	27,2 ± 8,4°"
Скорость движения объекта	7,8 ± 2,5	9,2 ± 4,6	8,4 ± 3,1"	16,7 ± 5,0"
Величина заданных отрезков	18,0 ± 6,7	24,3 ± 8,2	14,9 ± 9,2"	38,5 ± 12,5"
Отмеривание отрезков	9,8 ± 4,3	13,5 ± 4,0	17,5 ± 8,6	24,1 ± 11,2
Величина заданных углов	9,2 ± 3,6	14,3 ± 6,8°	12,2 ± 5,4"	35,8 ± 8,9°"
Узнавание заданных углов	7,0 ± 2,1*	13,8 ± 4,5*	8,6 ± 3,3"	17,6 ± 5,2"
Психомоторные показатели, количество нажатий				
Теппинг-тест (первые 10 с)	63,5 ± 2,8	58,0 ± 4,2	62,3 ± 2,5	56,6 ± 5,1
Теппинг-тест (последние 10 с)	59,1 ± 3,0^	53,7 ± 4,8	54,6 ± 2,2^"	48,7 ± 3,4"
Теппинг-тест (макс. частота)	65,2 ± 1,1*	61,0 ± 1,2*	63,3 ± 1,5"	60,3 ± 1,4"
Теппинг-тест (разница)	10,2 ± 4,7	13,3 ± 5,0	12,4 ± 3,3	16,4 ± 5,2
Психологические показатели, баллы				
Концентрация внимания	55,7 ± 5,3	50,3 ± 5,6°	52,1 ± 6,8"	34,9 ± 7,1°"
Устойчивость внимания	1,6 ± 0,7	2,5 ± 1,0°	2,2 ± 1,3"	5,1 ± 1,8°"
Ситуативная тревожность	35,6 ± 4,5	39,2 ± 5,8	34,8 ± 3,9"	43,1 ± 3,0"
Невербальный интеллект	40,5 ± 3,4*	32,3 ± 4,1*	41,3 ± 5,0"	30,7 ± 4,4"

Примечания. * – различия между показателями изученных групп 1 и 2 достоверны при $p < 0,05$; ^ – различия между показателями изученных групп 1 и 3 достоверны при $p < 0,05$; ° – различия между показателями изученных групп 2 и 4 достоверны при $p < 0,05$; " – различия между показателями изученных групп 3 и 4 достоверны при $p < 0,05$

Изменения психологических параметров борцов-средневесов после проведения соревновательной встречи подчеркнули наилучшие значения ситуативной тревожности, концентрации и устойчивости внимания среди победителей. Понижение параметров невербального интеллекта отмечено в двух исследуемых группах после воплощения соревновательного матча, однако данные показатели не покинули пределы нормативных значений.

Таким образом, можно сделать следующие выводы. Результаты анализа показателей психофизиологического статуса борцов-средневесов указывают на доминирование победителей по компонентам времени реакции, воспроизведения объекта, психомоторным и психо-

логическим параметрам. Особенно отмечается динамика значений после реализации поединка, где обнаружено значительное снижение психофизиологических показателей у борцов-аутсайдеров.

Разработанные модельные характеристики психофизиологических параметров борцов в средней весовой категории позволяют осуществлять управление индивидуальной подготовкой на основе контроля и коррекции изученных показателей, что стимулирует увеличение подготовленности к соревновательной деятельности в условиях интенсивного противоборства.

Библиографические ссылки

1. Спортивная борьба как приоритетное направление исследовательской деятельности научно-педагогической школы НГУ имени П. Ф. Лесгафта / А. А. Карелин, А. Б. Таймазов, Б. И. Тараканов и др. // Теория и практика физической культуры. 2016. № 10. С. 16–19.

2. Таймазов А. Б., Тараканов Б. И. Индивидуальные особенности соревновательной деятельности сильнейших борцов сборной команды России на играх XXXI Олимпиады (2016) // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2017. № 4 (146). С. 234–237.

3. Крикуха Ю. Ю., Горская И. Ю., Фоменко А. А. Критерии оценки психофизиологических показателей квалифицированных борцов греко-римского стиля [Электронный ресурс] // Современные проблемы науки и образования. 2016. № 1. С. 50. URL: http://www.science-education.ru/article/view?id=24119 (дата обращения: 17.04.2018).

4. Крикуха Ю. Ю., Кузнецова И. А., Фоменко А. А. Функциональная подготовленность борцов греко-римского стиля различной квалификации // Современные проблемы науки и образования. 2016. № 6. С. 415. URL: http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=25814 (дата обращения: 17.04.2018).

References

1. Sportivnaya borba kak prioritetnoe napravlenie issledovatelskoj deyatelnosti nauchno-pedagogicheskoj shkoly NGU imeni P. F. Lesgafta / A. A. Karelin, A. B. Tajmazov, B. I. Tarakanov i dr. // Teoriya i praktika fizicheskoj kultury. 2016. № 10. S. 16–19.

2. Tajmazov A. B., Tarakanov B. I. Individualnye osobennosti sorevnovatelnoj deyatelnosti silnejshih borcov sbornoj komandy Rossii na igrah XXXI Olimpiady (2016) // Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta. 2017. № 4 (146). S. 234–237.

3. Krikuha Yu. Yu., Gorskaya I. Yu., Fomenko A. A. Kriterii ocenki psihofiziologicheskih pokazatelej kvalificirovannyh borcov greko-rimskogo stilya [Elektronnyj resurs] // Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya. 2016. № 1. S. 50. URL: http://www.science-education.ru/ article/view?id=24119 (data obrasheniya: 17.04.2018).

4. Krikuha Yu. Yu., Kuznecova I. A., Fomenko A. A. Funkcionalnaya podgotovlen-nost borcov greko-rimskogo stilya razlichnoj kvalifikacii // Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya. 2016. № 6. S. 415. URL: http://www.science-education.ru/ru/article/view?id= 25814 (data obrasheniya: 17.04.2018).

© Фоменко А. А., 2018

УДК 796.015.56

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Ю. Н. Халанский

Витебский государственный университет имени П. М. Машерова
Республика Беларусь, 210001, г. Витебск, просп. Московский, 33
E-mail: Khalanski59@yandex.ru

Рассматривается возможность использования специальных физических упражнений для повышения уровня технической подготовленности студентов на занятиях по легкой атлетике.

Ключевые слова: специальные физические упражнения, техническая подготовленность, умения, навыки, легкая атлетика.

THE USE OF SPECIAL PHYSICAL EXERCISES TO IMPROVE THE LEVEL OF TECHNICAL PREPAREDNESS OF STUDENTS ON THE ATHLETICS

Y. N. Khalanski

Vitebsk State University named after P. M. Masherov
33, Moscow Av., Vitebsk, 210001, Republic of Belarus
E-mail: Khalanski59@yandex.ru

The possibility of using special physical exercises to increase the level of technical readiness of students in athletics is considered.

Keywords: special physical exercises, technical training, skills, athletics.

В условиях формирования постиндустриального общества, глобализации экономики и образования, создания интеллектуальных технических систем, важнейшей задачей является повышение качества подготовки специалистов.

Изменения, происходящие в системе высшего образования, и физкультурно-педагогического в частности, диктуют необходимость модернизации и оптимизации профессиональной подготовки специалистов по физической культуре.

В этой связи, особенно важным является индивидуальный уровень практической подготовленности студентов, как будущих специалистов по физической культуре, особенно в тех областях знаний, где требуется умение не только рассказать, объяснить, но и продемонстрировать изучаемое движение.

Личное умение выполнять двигательное действие является необходимым качеством профессионального мастерства тренера, преподавателя, учителя по физической культуре.

Вместе с тем, несмотря на очевидную значимость, в условиях ограниченного времени, которое диктуется программой, вопросы повышения уровня технической подготовленности при обучении студентов, в частности в видах легкой атлетики, не специализирующихся в этих видах, еще не получили достаточной теоретической и методической разработки.

С целью повышения качества подготовки специалистов на первой ступени высшего образования по физической культуре, в Витебском государственном университете имени

П. М. Машерова, на факультете физической культуры и спорта, кафедрой спортивно-педагогических дисциплин был внедрен индивидуальный подход к технической подготовке студентов в видах легкой атлетики.

Предмет «Легкая атлетика и методика преподавания», в соответствии с учебной программой, является обязательным и изучается на протяжении трех курсов. На первом курсе изучается техника и методика подготовки в видах легкой атлетики, второй и третий курс посвящены совершенствованию техники и физической подготовки с применением учебной практики студентов.

Учитывая, что студенты специализируются в разных видах спорта, существует проблема отрицательного переноса технических навыков и физической подготовленности, который мешает успешному овладению техникой выполнения легкоатлетических упражнений. Например, в спортивной гимнастике необходимым требованием является «вытянутое» положение стоп, а в барьерном беге, легкоатлетических прыжках – наоборот, носки стоп должны бать «на себя», и т. п.

Поскольку перенос технических навыков сильно ограничен их нервно-мышечной специфичностью, очевидно, что положительный перенос технических навыков может быть получен только в случаях высокого координационного сходства вспомогательных и целевого упражнений [1].

Учитывая эти обстоятельства, при обучении студентов техническим действиям в видах легкой атлетики использовался следующий подход:

1) определялись технические ошибки при выполнении упражнений у каждого студента;

2) определялись причины неправильного выполнения (неправильно сформированное представление о технике выполнения, неправильно сформированный навык, несоответствие уровня физической подготовленности особенностям технического действия и т. п.);

3) подбор специальных физических упражнений, способствующих разрушению старого стереотипа выполнения движения, повышение уровня развития необходимых физических качеств;

4) выполнение специальных физических упражнений до уровня освоения (т. е. расширение диапазона двигательных действий);

5) обучение технике выполнения соревновательного упражнения общепринятыми методами.

Анализ теоретических и экспериментальных исследований по проблеме повышения уровня технической подготовленности студентов на занятиях по легкой атлетике показал возможность использования специальных физических упражнений. Разрушая динамический стереотип, расширяя диапазон двигательных действий и приводя в соответствие с необходимым уровень развития физических качеств, возможно более эффективно повышать уровень технической подготовленности студентов в видах легкой атлетики.

Библиографическая ссылка

1. Иссурин В. Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки. М. : Спорт, 2016.

Reference

1. Issurin V. B. Preparation of athletes of the XXI century: the scientific basis and the construction of training. M. : Sports, 2016.

© Халанский Ю. Н., 2018

УДК 796

ЭЛЕМЕНТ ПРОБЛЕМНОГО ОБУЧЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО САМБО

А. Р. Шакиров[1], В. В. Денискин, В. С. Умаров

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
[1]E-mail: shakirov.alisher@bk.ru

Рассмотрен элемент проблемного обучение и поиск наиболее эффективных методик, программ, технологий по физическому воспитанию студентов-курсантов.

Ключевые слова: УПС, СП, *отработка приемов, карточка отработки, проблемное обучение.*

ELEMENTOF PROBLEM TRAINING AT SAMBO SESSIONS

A. R. Shakirov[1], V. V. Deniskin, V. S. Umarov

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
[1]E-mail: shakirov.alisher@bk.ru

An element of problematic education and the search for the most effective methods, programs, and technologies for the physical education of cadet studentsareconsidered.

Keywords: UPS, JV, working out of receptions, card of working off, problem training.

Анализ научно-методической литературы показывает, что состояния физического воспитания и обучение в высших учебных заведениях осуществляется в отрыве от потребностей практической деятельности. Кроме этого, преподавание дисциплин, входящих в физическую культуру, проводится разрозненно, отсутствует комплексность, преемственность и последовательность в обучении.

Следовательно, возникает проблема поиска средств и методов для оптимизации педагогического процесса и более эффективного развития профессионализма у студентов. В настоящее время в вузовской практике страны широкое распространение получило понятие «активные методы» или «формы обучения». Сущность их применения заключается в организации процесса обучения посредством проигрывания различных ситуаций из практической деятельности.

Для того чтобы поднять на новый качественный уровень организацию физического воспитания в высших учебных заведениях, на наш взгляд, должен найти широкое применение метод моделирования и отработки учебно-практических ситуаций.

Формирование диалектического мышления у студентов-курсантов вузов приобретает особую актуальность, поскольку основным содержанием их будущей деятельности будет концептуально-ретроспективное реконструирование событий, происшествий на основе добываемой информации с последующей обработкой.

1. Иными словами выполнение профессиональных функций будущими специалистами будет постоянно связано с решением проблемных задач, в условиях постоянно меняющихся ситуаций, усугубленных дефицитом времени и информации. Быть на высоте решаемых задач

сможет лишь специалист, наделенный теми способностями, которые формируются в условиях активной, творческой поисковой деятельности.

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

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

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

3. На занятиях по физической культуре в процессе отработки и реализации проблемных ситуаций используются как простые (односюжетные), так и комбинированные (многосюжетные) УПС.

Простая УПС включает в себя один, какой-либо сюжет нападения или задержание условного «противника», а комбинированная содержит несколько разрозненных или слитых в единую ситуацию сюжетов. Каждая УПС разрабатывается с учетом принципов доступности и последовательности обучения, конкретных данных технической, тактической и физической подготовленности студентов.

4. Одним из важных моментов разработки проблемных УПС является учет и создание разнообразных условий, сопутствующих разработке какого-либо сюжета применения приемов самозащиты. Можно выделить следующие приемы создания условий для обработки приемов самозащиты:

– использование простейших и специальных полос препятствий, помещений спорткомплексов и сооружение военно-полевых центров;

– применение в процессе отработки УПС круговой тренировки и группового метода организации студентов;

– использование для обработки приемов самозащиты различной формы одежды;

– обеспечение фактора внезапности действий и установка на разную степень сопротивления условных «противников»;

– отработка приемов на фоне усталости и с использованием светозвуковых, шумовых, дымовых и других помех;

– введение скоростных параметров отработки УПС.

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

1) занятия, проводимые на специальных полигонах по физическому воспитанию;

2) занятия на борцовских коврах;

3) занятия в спортивных залах.

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

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

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

По своему содержанию, наличию основных элементов, форм и расположения специальные полигоны по физической подготовке должны отвечать своему главному назначению:

– предоставлять широкие возможности для моделирования и отработки различных проблемных ситуаций, отражающих реальный характер практических действий студентов при выполнении определенных задач;

– создавать условия для комплексного решения задач, связанных с повышением уровня, физической и психологической подготовленности студентов;

– предоставлять возможности для формирования специальных навыков и приемов преодоления различных препятствий.

Занятия по обучению и совершенствованию техники выполнения и тактики применения приемов самбо с отработкой УПС (учебно-практических ситуаций) проводятся на специальном полигоне, включающем в себя

– специальную двухдорожечную полосу;

– полосу для студентов;

– площадку для отработки ударов руками, ногами;

– площадку для отработки комплексов самозащиты;

– маршрут на местности с преодолением водной преграды;

– тренажеры и приспособления для общей физической подготовки.

Основным элементом полигона является специальная двухдорожечная полоса, главное назначение которой – создание благоприятных учебных условий для выполнения специальных упражнений, способствующих комплексному формированию профессиональных навыков и умений выполнения приемов самозащиты, а также развитию оперативного мышления, тактики применения приемов самозащиты, физических качеств и психической устойчивости действий в экстремальных условиях.

Специальные полосы (СП), используемые для отработки приемов самозащиты, должны отвечать главному требованию – предоставление широких возможностей для моделирования и отработки, различных учебно-практических ситуаций, встречающихся в практической деятельности студентов.

Библиографические ссылки

1. Шакиров А. Р.Организация занятий по физическому воспитанию методом моделирования и отработки учебно-практических ситуаций : учеб. пособие / Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т. Красноярск, 2012.

2. Ноздрачев В. В. Методика совершенствования боевой подготовки курса образовательных учреждений МВД России : автореф. дис. … канд. пед. наук. М., 2000.

References

1. Shakirov A. R. Organizatsiya classes on physical education by modeling and training of educational and practical situations : textbook / Siberian State Aerospace University. Krasnoyarsk, 2012.

2. Nozdrachev V. V. Methods of improving the combat training of the course of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia : Author’s abstract diss. … ped. sci. M., 2000.

© Шакиров А. Р., Денискин В. В., Умаров В. С., 2018

УДК 796

ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К СПОРТИВНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ

А. Р. Шакиров[1], Е. Н. Морозова[2]

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
[1]E-mail: shakirov.alisher@bk.ru
[2]E-mail: morozova_e_n@mail.ru

Психологическое обеспечение команд будет максимально эффективным, если будет оснащено современными техническими средствами, позволяющими значительно ускорить процесс обследования спортсменов.

Ключевые слова: студент, спорт, психологическая подготовка, психолог, команда.

PROBLEMS OF PSYCHOLOGICAL TRAINING OF STUDENTS AT PODGOTOVKEK TO SPORTS COMPETITIONS

A. R. Shakirov[1], E. N. Morozova[2]

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
[1]E-mail: shakirov.alisher@bk.ru
[2]E-mail: morozova_e_n@mail.ru

Psychological providing teams will be the most effective if it is equipped with the modern technical means allowing to accelerate considerably process of inspection of athletes.

Keywords: student, sport, psychological preparation, psychologist, team.

Радикальные перемены в жизни нашего общества повлекли за собой большие изменения в мировоззрении и идеологии, в культуре и образовании. Происходит коренная ломка представлений в сфере общественной жизни, в ценностных установках. Новое мышление выдвигает на первый план общечеловеческие ценности. Коренным образом изменился и социальный заказ общества на систему образованию, в частности, на физическую культуру и спорт, которые несут огромную социальную ответственность перед государством.

Являясь составной частью физической культуры нашего общества, студенческий спорт за время своего суверенитета достиг определенных успехов. Победы на Олимпийских играх, первенствах мира, различных международных соревнованиях – убедительное свидетельство правильности пути развития студенческого спорта. С ростом спортивного мастерства на мировой арене побеждать на соревнованиях становится труднее. Известно, что в самом изнурительном соревновании спортсмены затрачивают около 25 % своего энергетического потенциала. Реализация полного потенциала может быть достигнута путем внедрения в тренировочный процесс психологической подготовки спортсмена.

Психологическая подготовка является, прежде всего, педагогическим процессом и осуществляется в течение всей тренировочной деятельности спортсмена-студента. В процессе тренировочных занятий в сознании спортсменов формируются программы действий. Эти

программы могут формироваться двумя путями: первый – эмпирический (путем повторения действий); второй – целенаправленно (путем специализированного воздействия на те психические функции, которые участвуют в выполнении данной деятельности). Первый путь длителен, второй – более короткий.

Спортивная жизнь ограничена возрастными рамками, поэтому одной из актуальных задач, стоящих перед тренерами преподавателями – как можно раньше раскрыть возможности спортсмена-студента и набрать соревновательный опыт. К сожалению, это не всегда удается в силу того, что одной из причин является эмпирическое применение психологических знаний.

Пришло время, когда необходимостью стала смена статуса присутствия психолога в команде, превратить его из желательного в обязательное. Как организовать эту работу? Можно предложить несколько вариантов форм участия психологов в подготовке студенческих команд:

1) психолог в составе комплексной научной бригады (группы), часто посещает команду и постепенно вливается в коллектив;

2) при такой же организации работы, как и в первом варианте, но психолог редко появляется в команде;

3) группа психологов проводит эпизодические комплексные психологические обследования и выдает практические рекомендации. Такая группа может обслуживать несколько команд.

Психологическая подготовка должна осуществляться тренером преподавателем совместно с психологом, поэтому психологическое образование тренера является весьма актуальной задачей. В связи с этим целесообразно было бы помимо курсов повышения квалификации, где читается обязательный краткий курс психологии спорта, организовать консультативные пункты в г. Красноярске и там, где это будет необходимо.

Психологическое обеспечение команд будет максимально эффективным, если будет оснащено современными техническими средствами, позволяющими значительно ускорить процесс обследования спортсменов. В этом плане следует отметить, что зарубежными психологами разрабатываются компьютерные программы, приобретение которых обеспечило бы эффективную работу психологов. Кроме этого психологи Красноярского края испытывают острую нужду в современной литературе по психологии спорта. Эти вопросы можно решить, имея компьютеры, подключенный к системе Интернет [1; 2].

Библиографические ссылки

1. Ильинич В. И. Физическая культура студента и жизнь : учебник. М. : Гардарики, 2010.

2. Лубышева Л. И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2009. № 1.

References

1. Ilyinich V. I. Physical culture and student life : textbook. M. : Gardariki, 2010.

2. Lubysheva L. I. Concept sports education: development methodology and technology implementation // Physical culture: education, education, training. 2009. № 1.

© Шакиров А. Р., Морозова Е. Н., 2018

УДК 37.013

РЕАЛИЗАЦИЯ СИЛОВОГО ПОТЕНЦИАЛА В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ

В. В. Шантарович[1], Е. Г. Каллаур[2], П. Ю. Медведев[3]

[1, 2]Министерство спорта и туризма Республики Беларусь
Республика Беларусь, 220030, г. Минск, ул. Кирова, 8/1
E-mail: kallaure@rambler.ru
[3]Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина
Республика Беларусь, 247760, г. Мозырь, ул. Студенческая, 28

Представлены технологии развития силового потенциала в процессе развития специальной выносливости гребцов на байдарках. Показаны факторы совершенствования силового компонента специальной выносливости гребцов при изменении соотношения прилагаемых усилий в однородной группе спортсменов. Изложены направления коррекции тренировочного процесса на основе результатов тестирования силового потенциала спортсменов.

Ключевые слова: силовой потенциал, гребля на байдарках.

IMPLEMENTATION OF POWER POTENTIAL IN TRAINING KAYAKINGS

V. V. Shantarovich, E. G. Kallaur, P. Y. Medvedev

[1, 2]Ministry of sport and tourism of the Republic of Belarus
8/1, Kirov Str., Minsk, 220030, Republic of Belarus
E-mail: kallaure@rambler.ru
[3]Mozyr State Pedagogical University named after I. P. Shamyakin
28, Studencheskaya Str., 247760, Mozyr, Republic of Belarus

Technologies of development of power potential in the process of development of special endurance of paddlers on kayaks are presented. Factors of improvement of a power component of special endurance of rowers at change of a ratio of the applied efforts in homogeneous group of athletes are shown. Directions of correction of training process on the basis of results of testing of power potential of athletes are stated.

Keywords: powerpotential, kayaking.

Сила мышцы гребцов на байдарках определяется, как способность преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных сокращений; различают абсолютную и относительную мышечную силу.

Абсолютная мышечная сила необходима в собственно-силовых упражнениях, где максимальное изометрическое напряжение обеспечивается преодолением большого внешнего сопротивления. Например, при подъеме штанги максимального или около максимального веса, при выполнении тяги. Относительная мышечная сила определяет успешность перемещения собственного тела, например, при гребке.

В зависимости от режима мышечного сокращения различают статическую (изометрическую) силу, проявляемую при статических усилиях, и динамическую силу, проявляемую при динамической работе, в том числе, так называемую взрывную силу.

Взрывная сила определяется скоростно-силовыми возможностями человека, которые необходимы для придания возможно большего ускорения собственному телу. Она лежит в основе таких важных для спортсмена качеств как резкость при стартовом разгоне и фини-

шировании. При проявлении взрывной силы важна не столько величина силы, сколько ее нарастание во времени, так называемый, градиент силы. Чем меньше длительность нарастания силы до ее максимального значения, тем выше результативность выполнения, например, стартового разгона.

Значительная часть спортивных упражнений не только требует максимально возможного развития силы и скорости движений, но и происходит в условиях дефицита времени. Частота движения поддается тренировке лучше за счет включения в работу симметричных групп мышц.

Скоростно-силовые возможности в гребле определяются преимущественно двумя факторами: оперативностью регуляции нейромоторного механизма ЦНС и оперативностью мобилизации двигательного действия. Первый фактор характеризуется врожденными свойствами ЦНС, обусловленными ее генотипом, и практически не поддается тренировке. Второй – тренируется, и представляет собой основной резерв развития скорости и силы у гребцов. Поэтому развитие качеств быстроты и силы обеспечивается за счет приспособления моторного аппарата к условиям эффективного решения двигательной задачи и овладения рациональной мышечной координацией (техника движения), способствующей полноценному использованию индивидуальных свойств ЦНС, присущих конкретному спортсмену [1].

Силовая выносливость зависит от переносимости нервной системой двигательным аппаратом многократных повторений натуживания, вызывающего прекращение кровотока в нагруженных мышцах и кислородное голодание мозга. Повышение резервов мышечного гликогена и кислородных запасов в миоглобине, облегчает работу мышц.

Результаты специальных исследований и обобщение многолетнего практического опыта позволяют сформулировать концепцию специальной силовой подготовки – совокупность отправных положений целенаправленной тренировки.

В основе *целевой ориентации специальной силовой подготовки* гребцов – обеспечение необходимого уровня базовых силовых способностей (*максимальной мышечной силы и силовой выносливости*) и их реализации в специфической деятельности [2; 3].

Назначение, содержание и методические требования, реализуемые в специальной силовой подготовке, представлены в табл. 1.

Таблица 1

Характеристика компонентов специальной силовой подготовки

Компонент подготовки	Назначение	Содержание	Методические принципы
Атлетическая подготовка (АП)	Увеличение максимальной силы и массы ведущих мышечных групп	Упражнения с около предельными отягощениями – гантелями, штангой, блочными устройствами 8–10 подходов, интервал отдыха (ИО) – около 2 мин	Пластический эффект развивающих нагрузок обусловлен последующим восстановлением. Избирательность проработки ведущих групп мышц. Комплексирование АП со специализированными аэробными нагрузками
Специальная тренажерная подготовка (СТП)	Повышение специальной силовой выносливости	Упражнения на силовых тренажерах, воспроизводящих основные элементы техники гребли	Моделирование наиболее существенных характеристик гребли на воде. Комплексирование различных моделей тренажеров. Избирательность проработки технических элементов. Выполнение нагрузок при уровне лактата крови > 8 ммоль/л (2 и 3 зоны интенсивности)

Окончание табл. 1

Компонент подготовки	Назначение	Содержание	Методические принципы
Аэробно-силовая тренировка на воде	Адаптация мышц к специфическим силовым нагрузкам, повышение их окислительных способностей	Упражнения в гребле с дополнительным отягощением/ сопротивлением, либо с усилением гребка, при урежении темпа гребли	Суммарная продолжительность нагрузки на занятие – 30–60 мин. Дополнительное отягощение/сопротивление лодки не должно вызывать нарушения техники гребли; Выполнение нагрузок при уровне лактата крови > 8 ммоль/л
Скоростно-силовая тренировка на воде	Повышение специфических скоростно-силовых способностей	Упражнения в гребле с максимальной и субмаксимальной мощностью	Используются отрезки продолжительностью, не более 20 с. Силовой компонент может быть увеличен за счет отягощения/торможения, гребли против ветра. Степень мобилизации – главный фактор эффективности. Суммарная продолжительность нагрузки на занятие – 6–7 мин

Компоненты силовой подготовки гребца:

– атлетическая подготовка (АП) – выполняется на суше для увеличения максимальной силы и мышечной массы;

– специальная тренажерная подготовка (СТП) – выполняется с использованием силовых тренажеров и специфических упражнений для повышения специальной силовой выносливости;

– аэробно-силовая тренировка на воде – обеспечивается специальными упражнениями в гребле для повышения аэробной способности и силовой выносливости ведущих мышечных групп;

– скоростно-силовая тренировка на воде – охватывает упражнения в гребле для повышения специфических скоростно-силовых способностей.

Частные подцели специальной силовой подготовки:

– увеличение максимальной мышечной силы – обеспечение запаса силы ведущих мышечных групп и их рабочая гипертрофия, соответствующая специфике соревновательной деятельности;

– повышение уровня силовой выносливости – увеличение сократительных, энергетических и окислительных способностей мышц при выполнении длительной специфической нагрузки, создание предпосылок рациональной, устойчивой к утомлению техники гребли;

– совершенствование скоростно-силовых способностей – увеличение максимальной скорости и мощности гребли на основе повышения мощности и емкости анаэробного алактатного энергообразования, совершенствование нервно-мышечной регуляции, рационализации динамической структуры гребка и силового взаимодействия внутри биомеханической гребной системы (см. табл. 1).

Содержание специальной силовой подготовленности гребца определяются при анализе особенностей проявления различных силовых способностей. Силовые способности реализуются через мышечные усилия; мышечные усилия, в свою очередь, создают силы, действующие на весло, лодку (подножка, сидение, дно лодки), а, в конечном счете, – на воду, вызывая ответное сопротивление с ее стороны.

Различные силовые способности в различной степени могут раскрываться в специфической деятельности гребца. Их полной реализации препятствует, в первую очередь, координационная сложность техники; показано, что технически подготовленные спортсмены полнее раскрывают при гребле свой потенциал скоростно-силовых способностей и силовой вы-

носливости (примерно на 80–85 %), в отличие от гребцов с техническими погрешностями (у них реализация составляет менее 80 %) [3].

Другим фактором, ограничивающим раскрытие силовых способностей, является характер двигательной деятельности гребца. Известно, что максимальная мышечная сила может быть проявлена либо при предельной величине отягощения, либо при максимальном изометрическом напряжении мышц. Ни того, ни другого в естественной мышечной деятельности при гребле на байдарках и каноэ не встречается. Получается, что даже при наиболее напряженном силовом стартовом режиме гребец реализует не более 60 % максимальной силы мышц, обеспечивающих выполнение гребка.

Биомеханические характеристики действия силы дополняют анализ проявления силовых способностей; намечают объективные ориентиры – для специализированных силовых упражнений (табл. 2).

Таблица 2

Содержание и особенности проявления специальной силовой подготовленности

Компоненты специальной силовой подготовленности	Особенности проявления	Биомеханическая характеристика
Динамическая и статическая мышечная сила	Тянущая сила, прикладываемая к веслу на старте предельная мобилизация. Удержание рабочей позы на старте максимальное напряжение позных мышц	До 57 кг – каноэ, до 53 кг – байдарка. Сила продольного давления на подножку – до 40 кг. Сила продольного давления на подушку каноэ – до 32 кг. Момент силы, действующей на позвоночник
Скоростно-силовые способности	Максимальный темп гребли. Быстрота нарастания силы, прикладываемой к веслу. Максимальная мощность предельной нагрузки	130–150 гребков/мин – байдарка; 75–85 гребков/мин – каноэ. Достижение максимальной силы спустя 0, 2-0, 3 времени опоры: – до 650 Вт – байдарка; – до 530 Вт – каноэ
Силовая выносливость (динамическая и статическая)	Сохранение величины и характера приложения силы к веслу на протяжении всей дистанции. Сохранение рациональной рабочей позы и удержание хвата весла на протяжении всей дистанции	Механическая работа на дистанции 1 000 м: – до 8 200 кГм – каноэ; – до 8 100 кГм – байдарка. Суммарный импульс силы давления на подножку, подушку, сиденье

Итак, в структуре специальной подготовленности гребца скоростно-силовые способности и силовая выносливость, несомненно, имеют высокую значимость, поскольку имеют тенденцию к наибольшему раскрытию в специфической деятельности.

Роль максимальной мышечной силы также весьма велика, несмотря на то, что непосредственно в рабочей деятельности гребца не проявляется:

– запас максимальной мышечной силы обеспечивает эффективность работы в наиболее напряженных силовых режимах гребли, предупреждая локальную ишемию мышц и риск травматизации сухожилий;

– максимальная мышечная сила непосредственно определяет проявление скоростно-силовых способностей в режиме отягощений, составляющих 50 % от максимума;

– максимальная мышечная сила зависит от мышечной массы, а она, в свою очередь, существенно определяет величину суммарной энергопродукции. При прочих равных условиях спортсмен с большей мышечной массой обладает и большей мышечной силой, и большими энергетическими возможностями.

Морфофункциональные предпосылки силовых способностей определяют индивидуальное своеобразие специальной силовой подготовленности, относительно большую предрасположенность к скоростно-силовой или более длительной работе. Такими основными предпосылками являются:

– состав мышц;
– тотальные размеры и состав тела;
– энергетические возможности;
– топография мышечного развития.

Состав мышц – соотношение быстро сокращающихся и медленно сокращающихся мышечных волокон (БСМВ и МСМВ). Как известно, БСМВ характеризуются большими размерами, высокой активностью ферментов гликолиза, большей сократительной способностью, слабой окислительной способностью из-за малого числа митохондрий и быстрой утомляемостью, МСМВ, напротив, имеют много митохондрий и высокую окислительную способность, меньшие размеры и сократительные способности, и меньшую утомляемость. Очевидно, что спортсмен с высоким содержанием БСМВ предрасположен к скоростно-силовой работе, и менее склонен к проявлению высокой силовой выносливости. Высокое содержание МСМВ создает предпосылки более эффективной работы на силовую выносливость.

В практике подготовки гребцов это различие спортсменов удается проследить по соотношению величин предельной мощности, зафиксированной при кратковременной и длительной нагрузке на тренажере. У гребцов, предрасположенных к развитию скоростно-силового компонента, это соотношение – 1,45 и более, у «стайеров» – 1,25 и ниже [1].

Тотальные размеры (длина и масса тела), а также *состав тела* (абсолютное и относительное содержание мышечной, жировой и костной ткани) также учитываются при оценке силовых способностей гребцов.

Абсолютная величина мышечной массы наиболее отчетливо определяет проявление мышечной силы, несколько меньше – скоростно-силовых способностей, еще меньше – влияет на проявление силовой выносливости.

Отрицательное влияние повышенного содержания жировой ткани более всего сказывается на проявлении силовой выносливости. Оптимальные показатели относительной мышечной массы у гребцов на байдарках и каноэ составляют – 53–55 % у мужчин, 49,5–52 % – у женщин; относительное содержание жировой ткани – 6–7,5 % у мужчин, и 8–12 % – у женщин [3].

Энергетические возможности спортсменов существенно обусловливают проявление различных силовых способностей. Кратковременные скоростно-силовые нагрузки требуют высокой мобилизации анаэробной алактатной энергетической производительности. Предельные нагрузки на силовую выносливость продолжительностью 2 и 4 мин сопровождаются накоплением лактата в крови до 18–20 ммоль/л.

Очевидно, работа на силовую выносливость сопровождается несколько большей активацией гликолиза, чем гребля без отягощения аналогичной интенсивности (возможно, это связано с резким увеличением статических компонентов нагрузки и локальной ишемией мышц, усиливающей продукцию лактата).

Топография мышечного развития – преимущественное развитие отдельных мышечных групп (повышение силы, локальной мышечной выносливости, гипертрофия), обусловленное врожденной предрасположенностью и направленной тренировкой. Этот фактор существенно определяет индивидуальные различия и ограничения в проявлении силовых способностей. Например, недостаточная локальная мышечная выносливость мышц поясничного отдела будет лимитировать проявление силовой выносливости в специфической работе каноиста. Девушкам-байдарочницам, при относительно сильной мускулатуре туловища, свойственно, зачастую, недостаточное силовое развитие мышц плечевого пояса.

Влияние силовых способностей на спортивную результативность может быть оценено по данным статистического исследования взаимосвязи (обычно для этого рассчитываются коэффициенты парной корреляции между сопоставляемыми показателями) или на основе содержательного анализа.

По оценке содержательного характера, очевидно, что поскольку максимальная мышечная сила непосредственно в специфической деятельности гребца не проявляется, связь ее показателей с результативностью не прямая, а косвенная. Показатели скоростно-силовых способностей и силовой выносливости полнее отражают специфику рабочей деятельности (разумеется, в специфических испытаниях); их влияние на эффективность рабочей деятельности более явное, но сила этого влияния у разных спортсменов на успешность их выступлений неодинакова. Кроме того, следует помнить, что специальная силовая подготовленность – один из нескольких факторов, определяющих результативность гребца. Существует множество вариантов компенсации недостатков одних качеств за счет усиленного развития других, но возможности этой компенсации не беспредельны.

Библиографические ссылки

1. Бондарчук А. П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. М. : Олимпия Пресс, 2007.

2. Иссурин В. Б. Биомеханика в гребле на байдарках и каноэ. М. : Физкультура и спорт. 1986.

3. Квашук П. В, Верлин С. В., Семаева Г. Н. Критерии оценки функционального состояния гребцов на байдарках // Вестник спортивной науки. 2008. № 1. С. 20–25.

References

1. Bondarchuk A. P. Upravlenie trenirovochnym processom sportsmenov vysokogo klassa. M. : Olimpiya Press, 2007.

2. Issurin V. B. Biomehanika v greble na bajdarkah i kanoe. M. : Fizkultura i sport. 1986.

3. Kvashuk P. V, Verlin S. V., Semaeva G. N. Kriterii ocenki funkcionalnogo sostoyaniya grebcov na bajdarkah // Vestnik sportivnoj nauki. 2008. № 1. S. 20–25.

© Шантарович В. В., Каллаур Е. Г., Медведев П. Ю., 2018

УДК 796.323.2

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ В ДЕТСКОМ ВОЗРАСТЕ И ВОЗМОЖНОСТИ РАЗВИТИЯ СПОРТА В РОССИИ

С. А. Шопхоева

Иркутский национальный исследовательский технический университет
Российская Федерация, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83
E-mail: snowirk38@gmail.com

Все привычки и предпочтения, а также основы образа жизни и взгляды на окружающий мир формируются с ранних лет. Так вот, занятия спортом в детстве способствуют тому, что и в будущем ребенок будет любить двигаться, вести активный образ жизни. А это значит, что и во взрослой жизни он никогда не будет пассивным, и всегда будет идти к цели и добиваться ее. Этому и учит детей спорт.

Ключевые слова: дети, спорт, развитие, отношение, виды спорта, тренировки, формирование тела, здоровье.

THE RELATION OF STUDENTS TO SPORTS IN CHILDHOOD AND OPPORTUNITIES FOR THE DEVELOPMENT OF SPORT IN RUSSIA

S. A. Shopkhoeva

National Research Irkutsk State Technical University
83, Lermontov Str., Irkutsk, 664074, Russian Federation
E-mail: snowirk38@gmail.com

All habits and preferences, as well as the basics of lifestyle and views of the world are formed from an early age. So, sports in childhood contribute to the fact that in the future the child will love to move, to lead an active lifestyle. This means that in adulthood he will never be passive, and will always go to the goal and achieve it. This and teaches children sport.

Keywords: children, sports, development, attitude, sports, training, body shaping, health.

Тема данного исследования является довольно-таки актуальной в нашей стране. Интересно было узнать отношение к детскому спорту, и что нужно сделать, чтобы детский спорт в нашей стране развивался стремительнее. Здоровые дети – это залог здоровой страны в будущем. Спорт – это здоровье, а здоровье детей – это пожизненная задача каждого родителя. Поэтому подрастающему поколению необходимо с малых лет прививать любовь к спорту и чем раньше, тем лучше. Однако не стоит переходить границу, четко учитывая возрастную категорию юного спортсмена. Существует огромное количество секций, спортивных клубов и кружков, но, прежде чем остановить свой выбор на одном, следует учитывать ряд показателей:

– возраст ребенка;
– рекомендации педиатра (специалиста);
– детские мечты.

Был проведен соц.опрос в сети Интернет, состоящий из 8 вопросов. В опросе приняли участие студенты ИРНИТУ, ИГУ и ВСИ МВД (237 человек). Возрастная категория опрашиваемых 18–25 лет.

Тема данного исследования является довольно-таки актуальной в нашей стране. Интересно было узнать отношение к детскому спорту, и что нужно сделать, чтобы детский спорт в нашей стране развивался стремительнее. Здоровые дети – это залог здоровой страны в будущем. Спорт – это здоровье, а здоровье детей – это пожизненная задача каждого родителя. Поэтому подрастающему поколению необходимо с малых лет прививать любовь к спорту и чем раньше, тем лучше. Однако не стоит переходить границу, четко учитывая возрастную категорию юного спортсмена. Существует огромное количество секций, спортивных клубов и кружков, но, прежде чем остановить свой выбор на одном, следует учитывать ряд показателей:

– возраст ребенка;

– рекомендации педиатра (специалиста);

– детские мечты.

Был проведен соцопрос в сети Интернет, состоящий из 8 вопросов. В опросе приняли участие студенты ИРНИТУ, ИГУ и ВСИ МВД (237 человек). Возрастная категория опрашиваемых 18–25 лет.

Польза детских спортивный занятий очевидна: получение физической нагрузки, развитие координации движений, укрепление сердечно-сосудистой системы юного организма, умение работать в команде. Первый вопрос, который был задан: «Посещали ли вы спортивные секции в детстве?». 79 % студентов ответили «Да», 21 % – «Нет».

Спорт позволяет компенсировать недостаток движения, повысить энергетические затраты. Кроме того, в реалиях современности, именно занятия спортом и физкультурой становятся единственными доступными способами проявления активности, позволяющими восполнить естественную потребность каждого человека в определенном количестве нагрузок и движения. Второй вопрос, который был задан: «Как вы считаете, повлиял ли спорт на вашу дальнейшую жизнь?». Большая часть опрашиваемых – 64 % ответили «Да», 15 % – «Нет», 12 % не посещали спортивные секции, а 9 % студентов затруднялись ответить.

Технический прогресс затронул все сферы деятельности. Появление смартфонов, компьютеров и других устройств оказало существенное влияние на образ жизни. Трудиться и заниматься повседневными делами стало гораздо проще и легче. Это не могло не повлиять на физическую активность человека, которая резко снизилась. Эта ситуация отрицательно сказывается на функциональных способностях, ослабляет скелетно-мышечный аппарат человека. Внутренние органы начинают работать несколько иначе, но, к сожалению, изменения происходят в худшую, а не в лучшую сторону. И поскольку движения сведены к минимуму, резко падающий уровень энергозатрат влечет за собой сбои в мышечной, сердечной, сосудистой и дыхательной системах. Все это отражается на организме и на здоровье, становится причиной развития многих болезней. Третий вопрос, который был задан: «Занимаетесь ли вы спортом сейчас?». Всего 36 % молодых людей регулярно занимаются спортом, 21 % не занимается им, а 43 % ответили, что иногда занимаются физической культурой.

В распространении спорта среди детей часто не хватает личного примера. А личный пример – это очень важный фактор, который в несколько раз увеличивает вероятность вовлечения ребенка в спорт. Четвертый вопрос, который был задан: «Собираетесь ли вы с будущем прививать у своего ребенка интерес к спорту?». Больше половины студентов – 87 % ответили «Да», 10 % затруднялись в ответе, и только 3 % не собираются прививать интерес к спорту.

Одно из самых главных, это правильно подобранный для вас вид спорта. Он должен приносить исключительно удовлетворение, не напрягая и не переутомляя вас. После того, как вы подобрали для ребенка близкий вид спорта, вы должны определить уровень его физической подготовки и знать состояние здоровья, а также учитывать желания ребенка. После этого можно подобрать, что из составленного списка наиболее подходит для него. Не забывайте и о темпераменте ребенка. Так, например, для сангвиников лучше всего подойдет командный вид спорта (баскетбол, футбол и т. д.). А вот для флегматиков и меланхоликов лучше всего подойдут шашки, шахматы, гольф, езда на велосипеде. Для холериков самым

лучшим вариантом будут контактные или силовые виды спорта (каратэ, борьба и т. д.). Пятый вопрос, который был задан: «Если бы вы отдавали ребенка в спорт, то в какой?».

Результаты вопроса:

– фигурное катание – 6,9 %;
– хоккей – 6,6 %;
– плавание – 17,9 %;
– футбол – 11,7 %;
– боевые искусства – 27,6 %;
– гимнастика – 20 %;
– атлетика – 9,3 %.

По данному вопросу можно сделать вывод, что самый популярные виды спорта – боевые искусства, гимнастика и плавание.

В 7 лет дети идут в школу, и большую часть их времени начинает занимать учеба. Но в школьном возрасте они особенно нуждаются в правильном физическом развитии, так как длительное сидение за школьной партой и уроками, малоподвижность и повышенная утомляемость негативно сказываются на иммунитете, осанке, тонусе мышц, координации движений. В свою очередь, занятия спортом помогают снимать стресс, улучшают кровообращение, укрепляют здоровье и формируют ряд необходимых в жизни моральных качеств. Полноценное развитие детей школьного возраста невозможно без регулярных занятий физкультурой.

В старшем школьном возрасте также стоит уделять пристальное внимание занятию спортом, поскольку пик физического развития приходится на подростковый возраст – у девочек в 9–10 лет, у мальчиков в 11–12 лет. В этот период начинается бурный рост всего организма, совершенствование физических и умственных способностей, формирование характера и мировоззрения. На протяжении следующих трех лет происходит половое созревание. В этом возрасте, как правило, наблюдается ухудшение координации движений, которая выражается в неловкости, плохом владении телом и, как следствие, в зажатости и неуверенности в себе. Резкий рост организма, малоподвижность и большая умственная нагрузка также негативно отражаются на здоровье. Регулярные занятия спортом, не меньше 3 раз в неделю, помогут подросткам сохранить здоровье, красивый внешний вид, уверенность в себе, а также снимут напряжение и стресс, вызванные учебой. Шестой вопрос, который был задан: «По вашему мнению сколько раз в неделю должны быть тренировки у ребенка?». Результат вопроса: 96 % считают, что тренировки у ребенка должны быть от двух до четырех раз в неделю; 2 % считают, что один раз; и оставшиеся 2 % считают, что ребенок должен заниматься спортом от пяти до семи раз в неделю.

Развит ли детский спорт в России? Это очень спорный вопрос. У многих детей нет возможностей заниматься спортивной деятельностью: будь это материальный план или просто отсутствия места, где можно тренироваться. Есть великое множество секций, но не все семьи могут обеспечить своему чаду экипировку, у всего есть цена: час тренировки, экипировка, какие-либо обследования, выезды на соревнования и т. д. Иногда государство оплачивает соревнования, но какую часть? 5 % от всего? Всем спортсменам известно, сколько уходит денег на спорт. Следовательно, хочется задать вопрос: «Спорт только для материально обеспеченных людей?». В больших городах есть стадионы, но их состояние плачевно, и их очень мало, а как же развивается спорт в глубинках страны? Где порой даже связи нет. Там о стадионах и речи нет, а как тогда должны развиваться дети, у которых в населенном пункте нет даже возможности на какой-либо спорт? Студентам было задано два вопроса: «Как вы считаете, развит ли детский спорт в России?». 56 % считают, что да, 41 % считает, что нет, и только 3 % затруднились ответить. Второй вопрос: «Что нужно улучшить/построить на территории РФ, чтобы еще больше развить интерес детей к спорту?».

Результаты вопроса:

– «Сделать спорт доступнее в материальном плане» – 53,5 %;
– «Построить множество спортивных площадок» – 24,4 %;
– «Построить и улучшить спортивные стадионы» – 5,7 %;

– «Добавить академических часов по физической культуре» – 5,9 %;
– «Проводить спортивные мероприятия» – 10,5 %.

В заключение можно отметить следующее. Больше половины студентов (в будущем родители) положительно отзываются к спорту, больше 80 % собираются отдавать своего ребенка в спорт. Самые популярные виды спорта это боевые искусства и плавание. Большинство молодых людей склонилось к тому, что спорт все-таки повлиял на их жизнь. Почти 97 % студентов считают, что тренировки у детей должны быть 2–4 раза в неделю. В следствие опроса выяснилось, что студенты не уверены в том, что спорт в России развит, больше 40 % студентов считают, что спорт недоступен в материальном плане. Следовательно, нужно сделать спорт доступнее и построить больше стадионов на современном уровне [1–4].

Библиографические ссылки

1. Правда.Ру [Электронный ресурс]. URL: https://www.pravda.ru/ (дата обращения: 18.05.2018).
2. Европейский гимнастический центр [Электронный ресурс]. URL: www.europegym.ru (дата обращения: 18.05.2018).
3. BuilderBody.ru [Электронный ресурс]. URL: builderbody.ru (дата обращения: 18.05.2018).
4. Фитнес. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс]. URL: vesanet.com (дата обращения: 18.05.2018).

References

1. Pravda.Ru [Elektronnyj resurs]. URL: https://www.pravda.ru/ (data obrasheniya: 18.05.2018).
2. Evropejskij gimnasticheskij centr [Elektronnyj resurs]. URL: www.europegym.ru (data obrasheniya: 18.05.2018).
3. BuilderBody.ru [Elektronnyj resurs]. URL: builderbody.ru (data obrasheniya: 18.05.2018).
4. Fitnes. Zdorovyj obraz zhizni [Elektronnyj resurs]. URL: vesanet.com (data obra-sheniya: 18.05.2018).

© Шопхоева С. А., 2018

УДК 796

STRUCTURE OF PHYSICAL EDUCATION IN SCHOOLS AND UNIVERSITIES IN GERMANY

I. A. Netchayeva

Baden-Wuerttemberg Cooperative State University (Ravensburg)
2, Marienplatz, Ravensburg, 88212, Bundesrepublik Deutschland
E-mail: netchayeva@gmail.com

Physical education is a whole of values and knowledge, which is used by mankind with purpose of developing one's physical and mental skills, improving of his motion activity, forming healthy lifestyle and socializing during physical activity.

Keywords: physical education, student, school, university, motion activity, Hauptschule, Realschule, Gymnasium, physical skills, mental skills.

СТРУКТУРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ШКОЛАХ И УНИВЕРСИТЕТАХ В ГЕРМАНИИ

И. А. Нечаева

Кооперативный университет земли Баден-Вюртемберг (Равенсбург)
Федеративная Республика Германия, 88212, г. Равенсбург, Мариенплатц, 2
E-mail: netchayeva@gmail.com

Физическая культура – это совокупность ценностей и знаний, используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности, формирования здорового образа жизни, а также социальной адаптации путем физического воспитания.

Ключевые слова: физическая культура, студент, школа, университет, двигательная активность, Hauptschule, Realschule, Gymnasium, физические способности, умственные способности.

Physical education in schools and universities is a part of sports in general which purpose is to preserve and consolidate health, develop psychophysiological abilities in a process of one's motion activity [1].

Physical education is a whole of values and knowledge, which is used by mankind with purpose of developing one's physical and mental skills, improving of his motion activity, forming healthy lifestyle and socializing during physical activity.

Physical education in Germany has a long story since formation of German Empire in 1871 till the end of I World War in 1918 and also when Germany was ruled by Nationalsozialistische Deutsche Arbeiterpartei in 1933–1945. This article considers modern structure of physical education in Germany.

At the age from 6 to 10 children study in elementary school – Grundschule. Children study basic subjects such as German, maths, music, singing, drawing and elements of history and geography.

At the age of 10–11 pupils are distributed to 3 different types of secondary schools based on their progress in studying and marks – Hauptschule (the lowest level of education, pupils graduate when they turn 15), Realschule (graduation at 16) and the highest one, Gymnasium (graduation at 18). Physical education in these 3 types of school doesn't differ from each other, but in Gymnasium

in last 2 years of studying students should pick one extra subject – basketball, volleyball, swimming or athletics. PE lessons are held either 2 class periods a week (90 min) or 4 class periods (180 min) [2].

After Hauptschule and Realschule students enter Berufschule to get technical education and work at the same time. After Gymnasium students enter higher education institution such as Universities, Hochschule and DualeHochschule). Neither Berufschule nor higher education institution has PE lesson, because physical education has nothing to do with students' future career, except cases when they choose to be a PE teacher.

Physical education is the important part of upbringing in general, which has a huge impact on development of both physical and mental [3]. It contributes to harmonious development of one's personality. In many countries, PE lessons exist both in schools and in Universities but when students are getting secondary vocational and higher education in Germany they pay more attention to theoretical and practical knowledge, which is connected with their future career.

Despite the fact that there are no PE lessons in Universities, sporting culture is highly developed in Germany. A high number of students actively do such sports as going to the gym, play basketball and especially football, which is the main sport in Germany.

References

1. Fizicheskoe vospitanie [Elektronnyj resurs]. URL: http://www.fizkulturaisport.ru/ fizvospitanie/teoriya/280-osnovnye-ponyatiya-fizicheskogo-vospitaniya.html?start=1 (data obra-sheniya: 18.05.2018).

2. Dreiskaemper D., Naul R. Physical and health education in Germany. From school sports to local networks for healthy children in sound communities [Electronic resource]. URL: https://www.uni-muenster.de/imperia/md/content/sportwissenschaft/eu-studies/gkgk/physical_and_health_education_in_germany.pdf (date of visit: 18.05.2018).

3. Fizicheskaya kultura [Elektronnyj resurs]. URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Fizicheskaya_kultura (data obrasheniya: 18.05.2018).

Библиографические ссылки

1. Физическое воспитание [Электронный ресурс]. URL: http://www.fizkulturaisport.ru/ fizvospitanie/teoriya/280-osnovnye-ponyatiya-fizicheskogo-vospitaniya.html?start=1 (дата обращения: 18.05.2018).

2. Dreiskaemper D., Naul R. Physical and health education in Germany. From school sports to local networks for healthy children in sound communities [Electronic resource]. URL: https://www.uni-muenster.de/imperia/md/content/sportwissenschaft/eu-studies/gkgk/physical_and_health_education_in_germany.pdf (date of visit: 18.05.2018).

3. Физическая культура [Электронный ресурс]. URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Физическая_культура (дата обращения: 18.05.2018).

© Netchayeva I. A., 2018

УДК 796:005.591.6

IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOL CHILDREN AND STUDENTS

T. R. Umarov[1], M. D. Kudryavtsev[1, 2, 3, 4], A. S. Sundukov[3]

[1]Siberian Federal University
79, Svobodnyy Av., Krasnoyarsk, 660041, Russian Federation
E-mail: pufpufd2@gmail.com
[2]Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: kumid@yandex.ru
[3]Siberian Law Institute of MOI of Russian Federation
20, Rokossovskiy Str., Krasnoyarsk, 660131, Russian Federation
[4]Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafiev
79, A. Lebedeva Str., Krasnoyarsk, 660049, Russian Federation

In the course of the article the literature on physical education was studied, its importance in the lives of students and school children. The relevance of this topic is very high, because we are talking about the culture of the individual.

Keywords: physical education, school children, interest in physical fitness, health.

ВАЖНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ

Т. Р. Умаров[1], М. Д. Кудрявцев[1, 2, 3, 4], А. С. Сундуков[1]

[1]Сибирский федеральный университет
Российская Федерация, 660041, г. Красноярск, пр. Свободный, 79
E-mail: pufpufd2@gmail.com
[2]Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
E-mail: kumid@yandex.ru
[3]Сибирский юридический институт МВД России
Российская Федерация, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20
[4]Красноярский государственный педагогический
университет имени В. П. Астафьева
Российская Федерация, 660049, г. Красноярск, ул. А. Лебедевой, 89

Изучена литература о физическом воспитании, его важности в жизни студентов и школьников. Актуальность данной темы очень высока, поскольку речь идет о культуре личности.

Ключевые слова: физическое воспитание, школьники, интерес к физической культуре, здоровье.

As the saying goes – Those who do not find time for exercise will have to find time for illness. In most of the schools and universities, physical education is part of the curriculum. Apart from maintaining physical fitness, it includes training in the development and care of the human body

It helps a person sharpen overall cognitive abilities and motor skills through athletics, exercise and various other physical activities. Seeing its benefits for the body and its effect on life, the importance of physical education can't be ignored.

Physical education inculcates in children and stundents the importance of maintaining a healthy body and teaches then the importance of regular fitness activity in daily routine, which in turn keeps them happy and energized. This helps the children to maintain their fitness, develop their muscular strength and increase their stamina.

Research has proved that children and students who actively participate in sports, be it team sports or dual and individual sports, have high self-confidence, which is very important for the development of a person's character. Physical education instills the desire to participate, enjoy victory and take defeat positively, developing the overall personality of the character.

By making children and students participate in sports, especially team sports, physical education also imbibes in them a sense of team spirit. Children learn how to work as a team member, organize themselves and function together towards attaining a goal. This in turn improves a child's overall communications skills and the ability to get along with different kind of people.

Physical education helps one gain knowledge about the overall aspects of physical health. In today's world, several health problems like obesity, anemia, bulimia, and even diabetes, are rampant amongst teenagers. Through physical education, teachers can promote the benefits of healthy and nutritious food and discourage them for having junk food by highlighting their ill effects. They can easily promote sound eating practices and guidelines for nutrition.

Physical education also teaches about the importance of personal hygiene and importance of cleanliness. They guide the students by informing them about the important hygiene practices for maintain health and well being throughout the life. In addition to this, the physical education classes also cover an important aspect that the children have to deal with at the age of puberty.

Apart from health and knowledge benefits that students get from physical education, they also learn how to unwind and relieve themselves of stress and anxiety. Sports and other physical fitness activities offered in the physical education classes are a welcome break for the students.

It won't be wrong to say that children, who learn the importance of health and hygiene in their early ages, tend to grow up to be responsible and healthy adults who are well aware of the benefits of a healthy lifestyle. Children who are provided good physical education are more likely to become responsible adults who know the importance of a healthy lifestyle.

References

1. Winnik J. Adapted physical education and sport. 1982.
2. Griggs G. An Introduction to primary physical education. 2012.
3. Wikipedia [Electronic resource]. URL: http://ru.wikipedia.org/ (date of visit: 18.05.2018).

Библиографические ссылки

1. Уинник Д. Адаптированное физическое воспитание и спорт. 1982.
2. Григгс Д. Введение в начальное физическое воспитание. 2012.
3. Википедия [Электронный ресурс]. URL: https://ru.wikipedia.org (дата обращения: 18.05.2018).

© Umarov T. R., Kudryavtsev M. D., Sundukov A. S., 2018

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

УДК 796.011.3-056.24

ФОНОВЫЕ ВИДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ В ЗДОРОВЬЕ И ИНВАЛИДОВ В ВУЗЕ КАК ОРГАНИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Л. А. Бартновская[1], В. М. Кравченко[2], А. Л. Кузнецов[3]

Красноярский государственный педагогический
университет имени В. П. Астафьева
Российская Федерация, 660049, г. Красноярск, ул. А. Лебедевой, 89
[1]E-mail: larabart@mail.ru,
[2]E-mail: ver1113@yandex.ru
[3]E-mail: tibet58@yandex.ru

Фоновые виды физической культуры, как и дисциплина «Физическая культура и спорт» в вузе предусматривают развитие физических кондиций обучающихся с ограниченными возможностями в здоровье и инвалидов, освоение новых двигательных умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, поскольку физическое и психологическое здоровье человека – необходимое условие для развития общества.

Ключевые слова: фоновые виды физической культуры, обучающиеся, вуз, физическая нагрузка, виды нагрузок, интенсивность.

BACKGROUND TYPES OF PHYSICAL CULTURE FOR PUPILS WITH REDUCED HEALTH AND DISABLED PEOPLE AS AN ORGANIC PART OF THE DISCIPLINE “PHYSICAL CULTURE AND SPORT”

L.A. Bartnovskaya[1], V.M. Kravhenko[2], A.L. Kuznezov[3]

Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafiev
79, A. Lebedeva Str., Krasnoyarsk, 660049, Russian Federation
[1]E-mail: larabart@mail.ru,
[2]E-mail: ver1113@yandex.ru
[3]E-mail: tibet58@yandex.ru

Background types of physical culture, as well as the discipline “Physical Culture and Sport” in the university provide for the development of physical condition of students with disabilities in health and the disabled, the development of new motor skills and skills that ensure the preservation and promotion of health, because physical and psychological health of a person is necessary a condition for the development of society.

Keywords: background types of physical culture, students, high school, physical load, types of loads, intensity.

В современной жизни трудно найти более распространенную среду социально-культурного бытия, активности и многофункционального явления молодых людей как учеба в высшем учебном заведении (вузе). В нарастающем темпе жизни страны все чаще поднимается вопрос о здоровьесохраняющем образовании (воспитание и обучение) будущего специалиста. Заключая в себе нравственное, духовное содержание и гуманистические функции – пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни, организацию и создание условий для профилактики заболеваний, оздоровления обучающихся, сегодняшнее образование, являющееся процессом общественно значимым благом и осуществляемое в интересах человека, семьи, общества и государства, а также совокупностью приобретаемых знаний, умений, навыков, ценностных установок, опыта деятельности и компетенции, в целях интеллектуального, духовно-нравственного, творческого, физического и (или) профессионального развития человека, удовлетворения его образовательных потребностей и интересов не лишен ряда негативных тенденций [1]. Это увеличение информационных, психоэмоциональных нагрузок в процессе обучения, низкий уровень физической подготовленности обучающихся, гипокинезия, нерационально организованный образ жизни приводят к ухудшению состояния их здоровья и увеличению количества студентов в специальных медицинских группах по физической культуре и спорту [2].

В ходе образования в вузе у обучающихся должны закладываться познавательная и физкультурно-оздоровительная деятельность, направленные на потребность в занятиях физической культурой и спортом, осмысление их психофизических основ, развитие физических качеств и здоровья, а также выработку санитарно-гигиенических навыков и привычек здорового образа жизни.

В процессе профессионального становления у обучающегося необходимо формировать положительное отношение к здоровью, здоровому образу жизни, но и обучающиеся в свою очередь обязаны стремиться к нравственному, духовному, физическому развитию и самосовершенствованию [1].

Формирование потребностей у обучающихся вуза возможно в условиях природосообразного образования и здоровьесохраняющей среды. Для этого необходимо использовать разнообразные подходы, комплекс целевых установок, задач, средств, методов и форм, ориентированных на всестороннее развитие обучающихся в вузе [3].

В данном контексте большое значение приобретает решение задач: укрепление здоровья личности обучающихся; формирование их здорового образа жизни в условиях образовательной деятельности в вузе, а также в свободное от учебы время в рамках повседневного быта, активного отдыха. Это положение позволяет под иным углом зрения рассматривать целеполагание физической культуры и механизмы ее реализации на практике.

Одним из таких механизмов, на наш взгляд, могут служить фоновые виды физической культуры. К ним относят: утреннюю гимнастику, прогулки, другие физические упражнения в режиме дня, туризм, физкультурно-оздоровительные мероприятия [4].

С нашей точки зрения, фоновые виды физической культуры, особенно значимы для обучающихся в вузе лиц с ограниченными возможностями в здоровье и инвалидов. Поскольку они воздействуют на жизненно важные стороны индивида, содержат в своей основе двигательную деятельность в форме физических упражнений, позволяющих совершенствовать необходимые умения и навыки, физические способности, оптимизировать работоспособность, оказывают оперативное влияние на текущее функциональное состояние организма, нормализируя его и способствуя созданию благоприятного функционального фона жизнедеятельности.

В связи с этим нами был проведен опрос 104 обучающихся специальных медицинских групп (СМГ) 1–2 курсов вуза, который выявил их увлечения, интересы, хобби в свободное от учебы время и предпочтения в сфере досуговых физкультурно-оздоровительных мероприятий. Выявлено, что для опрошенных обучающихся это не связано с физической культурой, поскольку 71,1 % лиц с ограниченными возможностями в здоровье и инвалидов редко или практически не занимаются физической культурой в рамках повседневного быта.

Полученная в ходе исследования информация о досуговых физкультурно-оздоровительных мероприятий показала, что 18,3 % опрошенных обучающихся изредка уделяют внимание туризму, 34,6 % не обременяют себя физической нагрузкой, пассивно относятся

к двигательной активности, более 47 % не интересуются спортивными мероприятиями. Хотя приоритеты в сфере досуга – это важный показатель общей культуры обучающегося в вузе.

Исследования А. А. Ильина, Л. В. Капилевича, Е. А. Рязановой, А. И. Загревской [5–7] также показали, что и в других вузах страны наблюдается недостаточная физическая активность обучающихся: занятия по физической культуре в СМГ посещают 20–48 % обучающихся с ослабленным здоровьем. Более 50 % респондентов указывают на отсутствие условий для занятий физической культурой в свободное от учебы время. Однако, как показывают объективные данные, главной причиной является лень самого обучающегося. Поэтому не надо забывать о главном жизненном качестве человека – воле, способности человека мобилизовать свои силы на достижение цели, а именно: заниматься спортом и собственным оздоровлением.

Рекомендуем самые доступные и легко дозируемые виды двигательной активности, к примеру:

– утренняя гимнастика способствует быстрому приведению организма в рабочее состояние после пробуждения, поддержанию высокого уровня работоспособности в течение трудового дня;

– с помощью ходьбы можно получить тренирующий эффект при условии передвижения не менее 120 шагов в минуту;

– бег – самый «демократичный» вид движений для оздоровления. Желательно бегать по естественному грунту. Асфальтовое или бетонное покрытие для бега можно использовать, надевая специальную спортивную обувь;

– езда на велосипеде, катание на роликовых коньках (весна, лето, осень) благоприятно воздействуют на нервную систему;

– посещение танцевальных кружков и фитнес-клубов повышают тренированность организма и являются эмоциональным видом физических упражнений;

– туризм и самостоятельные походы выходного дня – эффективные средства снятия напряжения, способствуют повышению выносливости организма, развитию физических сил человека.

– самый энергозатратный вид двигательной деятельности – плавание; водная среда, согласно ряду физических законов достаточно сильно воздействует на организм. А если еще выполнять в ней системный комплекс движений, эффект нагрузки многократно возрастает;

– ходьба на лыжах – лучший вид активного отдыха и очень эффективная нагрузка на все группы мышц и функциональные системы организма.

При выполнении какого-либо вида фоновой физической культуры не следует забывать о физической нагрузке, в понятие которой входят сила и величина воздействия физических упражнений на организм человека, их выполняющего. Таким ориентиром для обучающихся с ограниченными возможностями в здоровье и инвалидов должны служить виды нагрузки их назначение (табл. 1, 2).

Таблица 1

Интенсивность нагрузки

Градация нагрузки	Критерии интенсивности
Малой интенсивности	ЧСС до 130 уд/мин, до суток (24 ч)
Умеренной интенсивности	ЧСС от 130 до 150 уд/мин, от 60 мин и более
Средней интенсивности	ЧСС от 150 до 170 уд/мин, от 15 до 60 мин

Физические упражнения необходимо распределять в зависимости от характера и условий их выполнения с позиции возможных «факторов риска» в зависимости от заболевания.

Таким образом, для обучающихся в вузе с ограниченными возможностями в здоровье и инвалидов фоновые виды физической культуры следует рассматривать как органическую часть дисциплины «Физическая культура и спорт», так как во взаимосвязи они формируют установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание.

Таблица 2

Виды нагрузки

Вид нагрузки	Назначение нагрузки
Оздоровительные нагрузки	1. Получение оптимального эффекта в адаптации организма к происходящим во время тренировки изменениям. 2. Ощущение «мышечной радости» и благоприятного эмоционально и психофизиологического комфорта
Рекреационные нагрузки	Восстановление снижающейся работоспособности
Восстановительные и реабилитационные нагрузки	1. Восстановление постоянства внутренней среды организма, временно утраченных функций организма после травм и болезней. 2. Повышение здоровья неспецифической работоспособности (учебы, трудовых операций, активного отдыха)

Библиографические ссылки

1. Об образовании в РФ : закон от 29 дек. 2012 г. № 273-ФЗ (ст. 41 «Охрана здоровья обучающихся», ст. 43 «Обязанности и ответственность обучающихся»). М. : Проспект, 2013.

2. Бартновская Л. А. Оздоровительно-прикладная направленность в физическом воспитании студенток специальной медицинской группы: теоретические и практические аспекты: монография / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева. Красноярск, 2016.

3. Усаков В. И. Студенту о здоровье и физическом воспитании : учеб. пособие / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева. Красноярск, 2012.

4. Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. М. : Гардарики, 2001.

5. Ильин А. А., Капилевич Л. В. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем : учеб. пособие. Томск : В-Спектр, 2011.

6. Рязановой Е. А. Физическая культура в вузе для студентов с ослабленным здоровьем [Электронный ресурс]. URL: https://cyberleninka.ru/article/v/fizicheskaya-kultura-v-vuze-dlya-studentov-s-oslablennym-zdoroviem (дата обращения: 02.05.2018).

7. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем в педагогических вузах : учеб. пособие / А. И. Загревская, А. Д. Игнатова, Н. И. Жукова и др. ; Центр учеб.-метод. лит. Том. гос. пед. ун-та. Томск, 2003.

References

1. Ob obrazovanii v RF : zakon ot 29 dek. 2012 g. № 273-FZ (st. 41 «Ohrana zdorovya obuchayushihsya», st. 43 «Obyazannosti i otvetstvennost obuchayushihsya»). M. : Prospekt, 2013.

2. Bartnovskaya L. A. Ozdorovitelno-prikladnaya napravlennost v fizicheskom vospitanii studentok specialnoj medicinskoj gruppy: teoreticheskie i prakticheskie aspekty: monografiya / Krasnoyar. gos. ped. un-t im. V. P. Astafeva. Krasnoyarsk, 2016.

3. Usakov V. I. Studentu o zdorove i fizicheskom vospitanii : ucheb. posobie / Krasnoyar. gos. ped. un-t im. V. P. Astafeva. Krasnoyarsk, 2012.

4. Fizicheskaya kultura studenta : uchebnik / pod red. V. I. Ilinicha. M. : Gardariki, 2001.

5. Ilin A. A., Kapilevich L. V. Fizicheskoe vospitanie studentov s oslablennym zdorovem : ucheb. posobie. Tomsk : V-Spektr, 2011.

6. Ryazanovoj E. A. Fizicheskaya kultura v vuze dlya studentov s oslablennym zdorovem [Elektronnyj resurs]. URL: https://cyberleninka.ru/article/v/fizicheskaya-kultura-v-vuze-dlya-studentov-s-oslablennym-zdoroviem (data obrasheniya: 02.05.2018).

7. Fizicheskoe vospitanie studentov s oslablennym zdorovem v pedagogicheskih vuzah : ucheb. posobie / A. I. Zagrevskaya, A. D. Ignatova, N. I. Zhukova i dr. ; Centr ucheb.-metod. lit. Tom. gos. ped. un-ta. Tomsk, 2003.

© Бартновская Л. А., Кравченко В. М., Кузнецов А. Л., 2018

УДК 796.323.2

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

А. А. Борисевич[1], Н. П. Трофимова

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
[1]E-mail: i.ipsilon@yandex.ru

Исследован, что стоит подразумевать под термином «здоровьесберегающие технологии», какое значение это имеет для современной молодежи и как это реализовывается в рамках высшего учебного заведения.

Ключевые слова: здоровье, здоровьесберегающие технологии, физическое воспитание, физическая культура, здоровьесберегающие технологии в учебном процессе.

HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES

A. A. Borisevich[1], N. P. Trofimova[2]

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
[1]E-mail: i.ipsilon@yandex.ru

In this paper, we have explored what is meant by the term "health-saving technologies", what significance it has for modern youth and how it is realized in the framework of a higher educational institution.

Keywords: health, health-saving technologies, physical education, physical culture, health-saving technologies in the educational process.

Здоровье – величайшая ценность для человека. Общепринято, что здоровье – это состояние полного духовного, физического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Хорошо себя, чувствуя человек, может выполнять свои социальные функции. Поэтому здоровью следует уделять особое внимание еще на ранних этапах человеческой жизни, особенно в детском возрасте, ведь именно тогда закладываются основы человеческой личности. По данным исследователей около 90 % детей, уже в школьном возрасте имеют определенные физические отклонения. Именно поэтому необходимо ввести в привычку и выработать комплекс упражнений направленный на, укрепление и улучшение здоровья. В работе мы исследуем, что же стоит подразумевать под здоровьесберегающими технологиями, как они реализуются в высших учебных заведениях.

Большой процент детей школьного возраста имеет проблемы со здоровьем. Сюда можно отнести ухудшение зрения, изменение осанки и искривление позвоночника. Из-за малоподвижного образа жизни очень много современных детей и подростков, а также порой и взрослые, страдают из-за проблем с сердцем и лишним весом. Это значит, что важно прививать основы здорового образа жизни с детства.

Интенсивность учебного процесса настолько высокая, что является причиной ослабления здоровья и ростом числа различных отклонений. К причинам этих отклонений можно отнести малоподвижный образ жизни, вредные привычки, питание. Впоследствии этого воз-

никают психоэмоциональные изменения, такие как замкнутость, чрезмерная возбудимость, переутомляемость, апатия. В связи с этим встает необходимость о комплексе процедур и мер, направленных на решение оздоровительных задач физического воспитания. Именно здесь мы сталкиваемся с понятием «Здоровьесберегающие технологии».

Понятие «здоровьесберегающая» (-ее, -ие, -ий) как прилагательное представляет собой характеристику любой образовательной системы, показывающей, насколько при ее реализации решается задача сохранения здоровья основных субъектов образовательного процесса. Здоровьесберегающие технологии – это совокупность методов, способов и приемов, направленных на сохранение и улучшение здоровья субъектов образовательного процесса. Целью здоровьесберегающих технологий в обучении – это обеспечение возможности сохранения здоровья за период обучения, формирование необходимых знаний и умений по здоровому образу жизни.

В высших учебных заведениях основой формирования здорового образа жизни и осуществлением «здоровьесберегающих технологий» является физическое воспитание на уроках физической культуры. Физическая культура – это педагогическая учебная дисциплина, с оздоровительной, профессиональной и социальной направленностью.

В высших учебных заведения «Физическая культура» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Именно на занятиях физической культурой со студентом проводится профилактическая работа, предотвращающая развитие и появление новых заболеваний, проводится воспитательная работа. Физическая культура как предмет «здоровьесберегающих технологий» обеспечивает студенту комплекс мер по улучшению физического состояния, повышению активности и профилактике заболеваний. Это происходит не только на занятиях, но и во внеурочное время. Так, например, в Сибирском государственном университете науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева, помимо основных занятий на уроках физической культуры, предусматривается комплекс секций, в которые с легкостью может вступить студент. Все эти меры способствуют повышению спортивного интереса студента во время обучения в вузе.

Помимо занятий физической культурой не стоит забывать о таких простейших здоровьесберегающих мерах, которые стоит выполнять в обыденной жизни. Речь идет о правильном распорядке дня, отказе от вредных привычек, правильном питании и т. д. К сожалению, в современном мире, зачастую, распорядок дня такой, что порой невозможно правильно выполнять режим дня и питания. И, несмотря на это, стоит выработать в себе привычку ложиться и вставать в одно и то же время, или хотя бы приблизительно, питаться теми продуктами, которые необходимы нашему организму, оградить себя от пагубного влияния алкоголя и курения.

Конечно, роль физического воспитания играет в том огромную роль. Именно поэтому в высших учебных заведениях реализуется система индивидуального подхода к каждому студенту. С этой целью проводится медицинский осмотр студента, с целью выявления его заболеваний и, следовательно, составления графика занятий подходящих ему. Именно поэтому на занятиях физической культурой следует иметь в виду разделение студентов на группы. Так, например, основная группа может выполнять более обширный комплекс упражнений без вреда для здоровья; для специальной медицинской группы нужна своя программа занятий. Ведь физическое воспитание должно нести оздоровительную функцию, а достичь этого можно прислушиваясь к рекомендациям врача и выстраивая программу таким образом, чтобы каждая группа студентов вела занятия по своей, специальной программе. Это является очень важным показателем реализации здоровьесберегающих технологий в высшем учебном заведении.

К основным составляющим базового понятия здоровьесохраняющее образование студентов вуза можно отнести:

1) процесс педагогической организации познавательной и физкультурно-оздоровительной деятельности студентов;

2) направленность образовательного процесса на развитие физических качеств и способностей студентов;

3) формирование ценностных ориентаций на физическое совершенство в процессе физкультурного образования и потребности студентов в занятиях физической культурой;

4) совершенствование навыков вести здоровый образ жизни.

Подводя итоги, отметим, что в реализации здоровьесберегающих технологий физическая культура играет немаловажную роль. Не только на занятиях, но и во внеурочное время студенту предоставляется широкий спектр возможностей для занятия спортом. Именно на уроках физической культуры студент начинает вести активный образ жизни, увлекается и может попробовать себя в определенном виде спорта, что повышает его интерес к занятиям в этом направлении. Реализация медицинских профилактических осмотров, медицинский контроль состояния здоровья на протяжении обучения в вузе, лечебно-профилактическое лечение в санаториях-профилакториях и другие мероприятия способствуют качественному исполнению здоровьесберегающих технологи во время обучения студента в высшем учебном заведении. Активно используются возможности физкультурного образования, организуются физкультурно-оздоровительные, культурно-массовые и досуговые мероприятия. Физкультурно-оздоровительные мероприятия проводятся со студентами, как в учебное, так и во внеучебное время. Учебное время подразумевает проведение со студентами учебно-практических занятий по волейболу, баскетболу, гандболу, настольному теннису, легкой атлетике, лыжным гонкам. Внеучебная деятельность – это спартакиады среди студентов, соревнования, различные секции, кроссы и т. д. Ведущими коллективными субъектами здоровьесохраняющей деятельности студентов выступают кафедры физической культуры.

Библиографические ссылки

1. Красноперова Н. А., Шушерина О. А., Бартновская Л. А. Физическая культура как средство здоровьесохраняющего образования студентов специальной медицинской группы вуза : монография / Сиб. гос. технол. ун-т. Красноярск, 2013.

2. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учеб. пособие. М. : КноРус, 2013.

3. Пономарев В. В., Поборончук Т. Н., Трифоненкова Т. А. Физическая культура. Общее физкультурное образование студентов в вузе : учеб. пособие / Сиб. гос. технол. ун-т. Красноярск, 2011.

References

1. Krasnoperova N. A., Shusherina O. A., Bartnovskaya L. A. Physical culture as a means of health education for students of special medical group of the university : monograph / Siberian State Technological University. Krasnoyarsk, 2013.

2. Bishaeva A. A. Professional and recreational physical culture of the student : textbook. M. : KnoRus, 2013.

3. Ponomarev V. V., Poboronchuk T. N., Trifonenkova T. A. Physical culture. General physical education of students in the university : a manual / Siberian State Technological University. Krasnoyarsk, 2011.

© Борисевич А. А, Трофимова Н. П., 2018

УДК 378.172

СРЕДСТВА ОПТИМИЗАЦИИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ В ПРОЦЕССЕ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ К УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

И. Ю. Горская[1], Л. Н. Вериго[2], М. Ю. Моор[2]

[1]Сибирский государственный университет физической культуры и спорта
Российская Федерация, 644009, г. Омск, ул. Масленникова, 144
[2]Омский государственный технический университет
Российская Федерация, 644050, г. Омск, пр. Мира, 11
E-mail: lubasha1965@bk.ru
E-mail: mbofkis@mail.ru

Дана характеристика комплекса средств, направленных на оптимизацию психофизического состояния студентов и улучшение процесса адаптации к учебным нагрузкам. Обозначен алгоритм применения разработанного подхода в учебное и внеучебное время в режиме жизнедеятельности студентов. Актуализирована эффективность использования сочетания физических и дыхательных упражнений и средств сенсомоторного воздействия для улучшения адаптации к учебной деятельности студентов.

Ключевые слова: студенты, адаптация, психофизическое состояние, физические упражнения, психомоторные упражнения, учебный процесс.

MEANS OF OPTIMIZATION OF PSYCHOPHYSICAL STATE IN THE PROCESS OF ADAPTATION OF STUDENTS TO EDUCATIONAL ACTIVITY

I. Y. Gorskaya[1], L. N. Verigo[2], M. Y. Moore[2]

[1]Siberian State University of Physical Culture and Sports
144, Maslennikov Str., Omsk, 644009, Russian Federation
[2]Omsk State Technical University
1, Mira Av., Omsk, 644050, Russian Federation
E-mail: lubasha1965@bk.ru
E-mail: mbofkis@mail.ru

The characteristic of a complex of the means directed on optimization of a psychophysical condition of students and improvement of process of adaptation to educational loads is given. The algorithm for applying the developed approach to teaching and extra-curricular time in the mode of life of students is indicated. The efficiency of using a combination of physical and respiratory exercises and means of sensorimotor influence is improved to improve the adaptation to student learning activities.

Keywords: students, adaptation, psychophysical state, physical exercises, psychomotor exercises, educational process.

К числу первоочередных проблем в отношении состояния здоровья студенческой молодежи многие исследователи относят комплекс сложных вопросов, связанных с трудностями первого года обучения, в частности, с адаптацией студентов к учебной деятельности в вузе [1–3]. Информационная насыщенность учебного процесса, больший процент аудиторных

занятий на первом курсе, наличие особых форм организации учебной деятельности в вузе – все это повышает тревожность у первокурсников и существенно влияет на процесс адаптации. Для многих студентов высокие требования учебного процесса нередко приобретают характер травмирующих факторов. Постоянное умственное и психическое напряжение, а также нарушения режима труда, отдыха и питания часто приводят к срыву процесса адаптации и развитию заболеваний. Решение проблемы адаптации студентов представляет собой одну из важных задач, исследуемых в настоящее время в педагогике высшей школы [3; 4]. Довольно часто организация учебной деятельности на первом курсе не обеспечивает в должной мере адаптацию студентов к специфическим условиям профессиональной школы [3–5]. Поиск эффективных средств оптимизации психофизического состояния студенческой молодежи является задачей, не теряющей своей актуальности. Перспективным направлением является возможность сочетанного применения физических упражнений, дыхательных практик, средств воздействия на сенсорные системы для улучшения адаптации к учебной деятельности студентов.

Анализ результатов проведенного предварительного исследования позволил выявить специфику изменений психофизического состояния студентов под воздействием разных видов учебных нагрузок и определил необходимость разработки практических рекомендаций, адекватное применение которых в учебном процессе и в режиме дня в целом позволит улучшить адаптационные процессы к разным видам учебной нагрузки, как у юношей, так и у девушек. Рациональное применение средств психофизической регуляции позволит снизить уровень психофизического напряжения у студентов, что, в свою очередь, будет способствовать повышению уровня работоспособности юношей и девушек, повышению эффективности обучения.

Разработанные в ходе исследования практические рекомендации рассчитаны на применение в режиме учебного дня студентов (во время учебных пар и в перерывах между парами) и во внеучебное время в течение всего периода обучения. Практические рекомендации содержат общую часть, единую для студентов обоего пола, и дифференцированную часть, позволяющую учесть гендерные особенности адаптации.

На основании анализа литературных источников и практического опыта были подобраны средства психофизической регуляции, направленные на повышение умственной работоспособности студентов, на преодоление и профилактику психоэмоционального и функционального перенапряжения. Охарактеризуем более подробно подобранные средства:

Психомоторные упражнения. В качестве одного из средств психофизической регуляции были выбраны психомоторные упражнения релаксирующей и тонизирующей направленности. Устойчивость и активность памяти, внимания, восприятия, переработки информации взаимосвязаны с уровнем психомоторной подготовленности. Следовательно, применение психомоторных упражнений до начала умственного труда, в процессе и после его окончания способны непосредственно влиять на сохранение и повышение умственной работоспособности. Позитивный характер изменений умственной работоспособности достигается во многом при адекватном для каждого индивида использовании средств физической культуры, методов и режимов воздействия. Психомоторные упражнения, используемые в паузах для отдыха, подбираются таким образом, чтобы их сложность и интенсивность максимально соответствовали напряженности умственной деятельности: чем утомительнее работа, тем меньшей должна быть интенсивность моторной нагрузки. Подбор упражнений осуществляется с учетом следующих факторами: небольшими временными рамками, вписываемыми в учебные пары, в перерывы между учебными парами, и ограниченным пространством учебной аудитории.

Упражнения тонизирующей направленности выполняются в ускоренном темпе, релаксирующей направленности – в замедленном темпе.

Элементы идеомоторной тренировки применялись нами в перерывах между парами и в самостоятельных занятиях перед сном. Идеомоторика – это одна из техник психической саморегуляции. Мысленно повторяя желаемый образ, можно добиться пользы и в учебе,

и в спорте, и в профессии. Методика идеомоторной тренировки заключается в образном представлении какой-либо мышечной группы и посылке импульсов к движению. По своей сути идеомоторная тренировка – это мысленное проигрывание предстоящей деятельности. При всей своей выигрышности (экономия сил, материальных затрат, времени) этот метод требует от занимающегося серьезного отношения, способности к сосредоточению, мобилизации воображения. При выполнении элементов идеомоторной тренировки давалось задание представлять бег по океанскому побережью, прыжки на батуте, бег с высоким подниманием бедра.

Самомассаж и дыхательные упражнения применялись нами в перерывах между парами и в самостоятельных занятиях перед сном. При релаксирующем самомассаже растирания должны быть более мягкими и плавными. Лучшего всего их делать подушечками пальцев или ладонной поверхностью кисти. При тонизирующем самомассаже движения должны быть рубленными. В нашей методике мы использовали самомассаж шеи, головы и рук. Самомассаж шеи, в зависимости от выполняемых приемов, производится в положении стоя и сидя. Самомассаж рук производится, как правило, сидя. Использование опоры для предплечья и кисти дает возможность получить достаточное расслабление массируемых мышц.

Дыхательные упражнения улучшают биологические ритмы, повышают энергетическое обеспечение деятельности мозга, успокаивают, снимают стрессы и т. д. Сознательный контроль дыхания (регуляция дыхательных движений) способствует снятию эмоционального напряжения, уменьшению чувства тревоги и общей релаксации. Умение произвольно контролировать дыхание развивает самоконтроль над поведением, эмоциями, речью, движениями. Для выполнения дыхательных упражнений необходимо соблюдать три основных правила: во время дыхательных упражнений необходимо научиться дышать животом, для того чтобы задействовать диафрагму; дыхательные упражнения должны проводиться в четыре фазы: выдох животом – пауза 2–3 с – вдох животом – пауза 2–3 с; дыхательными упражнениями следует заниматься не более 2–3 мин за один прием (если упражнение проводится без профессионального инструктора). Упражнения можно проводить несколько раз в день.

Аппаратурные средства воздействия на сенсорные системы. В качестве аппаратурных средств воздействия выбрано использование *музыкотерапии, цветотерапии, ароматерапии, просмотра изображений, видеороликов*. Эти средства применялись нами в перерывах между парами и в самостоятельных занятиях перед сном. Эффект как релаксации, так и поднятия тонуса может быть достигнут при прослушивании специально подобранной музыки, просмотре картин, фотографий природных ландшафтов, видеороликов и т. д. Музыкотерапия – наиболее древняя и естественная форма коррекции эмоциональных состояний, которой многие люди пользуются (осознанно или нет), чтобы снять накопленное психическое напряжение, успокоиться, сосредоточиться, восстановиться. Музыкотерапия – психотерапевтический метод, основанный на целительном воздействии музыки на психологическое состояние человека. Человеческий мозг воспринимает музыку одновременно обоими полушариями: левое – ощущает ритм, а правое – тембр и мелодию. Самое сильное воздействие звука на организм оказывает ритм.

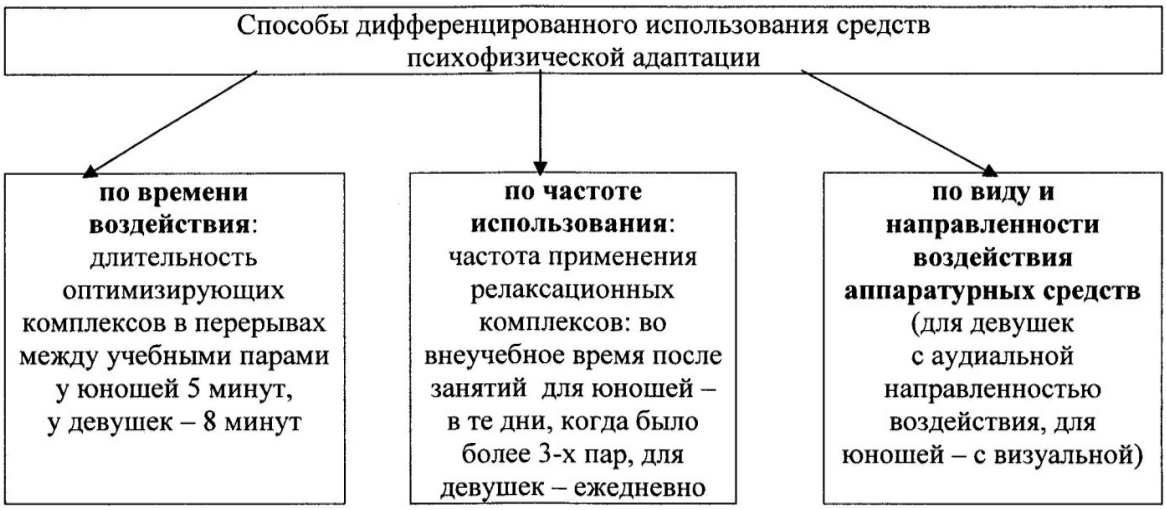
Если звучание ритма музыки реже ритма пульса, то мелодия оказывает релаксационный эффект, а если чаще пульса – может вызвать отрицательные эмоции. Классическая музыка действует расслабляющее, снимает утомление, успокаивает, улучшает настроение и сон, повышает способность к интеллектуальной деятельности и даже укрепляет иммунную систему. Терапевтическое действие оказывает специальная музыка – записи природных звуков (шум прибоя, журчание ручейка, шелест листвы, пение птиц) в сочетании с классической музыкой, мелодичной инструментальной музыкой, церковным пением, колокольным звоном.

Цветотерапия – один из разделов психотерапии, наука, основанная на свойствах цвета. Цветотерапия очень часто используется для активизации скрытых возможностей нашего организма. Целебные свойства цвета обусловлены влиянием электромагнитных волн светового диапазона. Цветовая энергия оказывает положительное воздействие на работу клеток организма человека. В основе сеансов цветотерапии лежит целенаправленное действие цвета

на нервную систему. Непосредственное воздействие на функциональное состояние человека оказывает цветовая палитра предъявляемых изображений (монохромных картинок или ландшафтных картин различного сюжетно-образного содержания). Все цвета делятся на теплые и холодные. Теплые цвета возбуждают и стимулируют, к ним относятся красный, оранжевый, желтый. Холодные цвета успокаивают и расслабляют, к ним относятся голубой, синий и фиолетовый. Зеленый цвет – промежуточный, он воздействует медленно и мягко. Просмотр специальных изображений используют для релаксации глазных мышц. Такие изображения автоматически успокаивают нервно-психическую активность, постепенно приводя мозг и все тело к состоянию расслабления.

Ароматерапия – это использование запахов и ароматов для восстановления функций организма и лечения. Специфический оздоровительный эффект эфирных масел связан с суммой благотворных влияний их компонентов на человека: это и антивирусное, противомикробное, антипаразитное действие, и тонизирующий или расслабляющий психомодулирующий эффект. Способы ароматерапии: аромалампы, ингаляции, средства для душа и ванны.

В качестве форм воздействия были применены: психомоторные паузы; оптимизирующие комплексы; релаксационные комплексы. В процессе реализации разработанных практических рекомендаций необходимо учитывать выявленные в процессе проведенного исследования гендерные особенности психофизической адаптации студентов (см. рисунок).



Способы дифференцированного использования средств оптимизации психофизического состояния студентов с учетом гендерных особенностей

Психомоторные паузы. На 1–3-й парах выполнялись психомоторные упражнения тонизирующей направленности 1 раз в течение 1–2-х мин, на 4–5-й парах – психомоторные упражнения релаксирующей направленности 2 раза в течение 1–1,5 минут.

Оптимизирующие комплексы. В режиме дня утром применялись оптимизирующие комплексы, которые состояли из психомоторных упражнений тонизирующей направленности и ароматерапии (например, применение тонизирующих ароматических средств для душа, вдыхание аромата эфирных масел), длительность воздействия психомоторных упражнений – 2–3 мин, ароматерапии – 3–5 мин. В перерывах между учебными парами применялись оптимизирующие комплексы, которые включали сочетанное применение цветотерапии, музыкотерапии, самомассажа, элементов идеомоторной тренировки и дыхательных упражнений. Частота применения оптимизирующих комплексов: после 3-й пары в те дни, когда было 5 пар. Длительность воздействия составляла: для юношей – 5 мин, для девушек – 8 мин.

3. *Релаксационные комплексы.* Во внеучебное время после занятий самостоятельно в течение 7–10 минут рекомендовалось выполнение психомоторных упражнений релаксирующей направленности в сочетании с дыхательными упражнениями. Частота применения

релаксационных комплексов: для юношей – в те дни, когда было более 3-х пар, для девушек – ежедневно. В режиме дня перед сном применялись релаксационные комплексы, которые состояли из дыхательных упражнений и ароматерапии релаксирующей направленности (аромалампа, средства для ванны). Длительность воздействия: для юношей – 7 мин, для девушек – 10 мин.

Разработанные практические рекомендации внедрены в учебный процесс студентов 1 курса СибГУФК. Каждый студент, участвовавший в нашем исследовании, ознакомлен с разработанными рекомендациями (ему выдан раздаточный материал). Разработанные в ходе исследования рекомендации, по отзывам студентов, позволили оптимизировать режим умственной, физической деятельности и отдыха, рационально планировать время для разных видов учебной деятельности, использовать приемы (психолого-педагогические, медико-биологические) улучшения процессов восстановления в реальных условиях обучения в вузе.

Кроме того, разработаны отдельные рекомендациями для преподавателей, реализующих различные учебные дисциплины у студентов этих направлений подготовки, по способам подачи учебного материала и проведения психомоторных пауз во время занятий с учетом гендерных особенностей.

Мы рекомендуем использовать наши разработки, начиная с 1-го курса обучения в вузе.

Библиографические ссылки

1. Пономарев В. В. Системный подход в формировании здоровьесберегающей среды для студенческой молодежи // Прогрессивные технологии здравостроения : сб. науч. работ / под ред. А. П. Исаева ; Ю.-Урал. гос. ун-т. Челябинск, 2001. Вып. III. С. 81.

2. Солодухова О. Г. Условия и факторы эффективной адаптации студентов к условиям вуза // Материалы III Междунар. науч.-практ. интернет-конф. ; Чит. гос. ун-т. Чита, 2011. С. 215–218.

3. Карасева С. Н. Проблема адаптации первокурсников вузов к учебному процессу // Фундаментальные исследования. 2005. № 2. С. 62–65.

4. Осадчая Е. А. Адаптация студентов различных психофизиологических групп к учебному процессу // Образование и общество. 2003. № 2. С. 48–51.

5. Севрюкова Г. А. Адаптивные изменения функционального состояния и работоспособность студентов в процессе обучения // Гигиена и санитария. 2005. № 1. С. 72–74.

References

1. Ponomarev V. V. Sistemnyj podhod v formirovanii zdorovesberegayushej sredy dlya studencheskoj molodezhi // Progressivnye tehnologii zdravostroeniya : sb. nauch. rabot / pod red. A. P. Isaeva ; Yu.-Ural. gos. un-t. Chelyabinsk, 2001. Vyp. III. S. 81.

2. Soloduhova O. G. Usloviya i faktory effektivnoj adaptacii studentov k usloviyam vuza // Materialy III Mezhdunar. nauch.-prakt. internet-konf. ; Chit. gos. un-t. Chita, 2011. S. 215–218.

3. Karaseva S. N. Problema adaptacii pervokursnikov vuzov k uchebnomu processu // Fundamentalnye issledovaniya. 2005. № 2. S. 62–65.

4. Osadchaya E. A. Adaptaciya studentov razlichnyh psihofiziologicheskih grupp k uchebnomu processu // Obrazovanie i obshestvo. 2003. № 2. S. 48–51.

5. Sevryukova G. A. Adaptivnye izmeneniya funkcionalnogo sostoyaniya i rabotosposobnost studentov v processe obucheniya // Gigiena i sanitariya. 2005. № 1. S. 72–74.

© Горская И. Ю., Вериго Л. Н., Моор М. Ю., 2018

УДК 796

АКТУАЛЬНОСТЬ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ

Е. А. Земба

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
E-mail: zembaelena@rambler.ru

Плавание является составной частью здорового образа жизни. А также способствует укреплению здоровья, активному долголетию и совершенствованию адаптационных возможностей организма человека, развивает стремление к улучшению качества жизни, включающего интеллектуальную, социальную, духовную и физическую составляющие.

Ключевые слова: здоровье, плавание, человек, вода, нагрузка, движение, температура, дистанция.

ACTUALITY OF HEALTH-IMPROVING SWIMMING

E. A. Zemba

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: zembaelena@rambler.ru

Swimming is an integral part of a healthy lifestyle. As well as the health, active longevity and improve the adaptive capacity of the human body develops a desire to improve the quality of life, including the intellectual, social, spiritual and physical components.

Keywords: health, swimming, man, water, load, movement, temperature, distance.

Формирование здорового образа жизни становится доминирующим направлением при совершенствовании системы укрепления здоровья человека.

Плавание является гармоничной физической нагрузкой. Не перегружая организм, оно тренирует максимальное количество его органов и систем. Плавание рекомендовано людям, имеющим существенные ограничения для занятий физической культурой на суше (излишний вес, варикозное расширение вен, остеохондроз, гипертония и др.). Кроме того, плавание приближает человека к природе, помогает ощутить свою связь с ней даже тогда, когда он плавает в бассейне.

Плавание отличается от других физических упражнений двумя особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде – воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. И то и другое, да еще в сочетании с плавательными движениями, оказывает на организм человека прекрасное оздоровительное действие. Во время плавания человек находится в положении лежа и как бы в состоянии невесомости (на тело действует выталкивающая сила воды). Это разгружает позвоночник, позволяет расслабить и мягко растянуть многие мышцы, ощутить свободу движений.

Во время чередования гребковых движений последовательно вовлекаются почти все крупные и мелкие мышечные группы организма, многие из которых в обычных условиях просто бездействуют. Такая разносторонняя мышечная нагрузка активизирует деятельность

всех органов и систем организма, заметно повышает уровень обменных процессов. Целый поток необычных и приятных раздражителей устремляется в центры нашего мозга, способствуя снятию нервного и физического напряжения, ликвидации застойных нервных явлений, восстановлению сил.

Плавные и ритмичные движения в воде улучшают кровообращение, укрепляют сердечнососудистую систему. По расширенным сосудам кровь продвигается под меньшим, чем по норме, давлением. Этому способствует горизонтальное положение тела. Сердце выталкивает кровь по артериальной системе к периферии по горизонтали, а не по вертикали, как это бывает при ходьбе на суше. В воде не приходится испытывать и статического напряжения мышц, необходимого для поддержания равновесия тела в вертикальном положении. Отсутствие статических напряжений облегчает работу сердца.

Во время плавания при выполнении вдоха и выдоха человеку приходится прикладывать несколько больше усилий, преодолевать сопротивление воды, чем во время дыхания на суше, нагрузка на дыхательные мышцы возрастает. Плавание развивает дыхательную мускулатуру, вовлекает в работу всю легочную ткань, укрепляет легкие, улучшает вентиляцию легких, закрепляет навык глубокого и ритмичного дыхания. При погружении тела в воду на грудную клетку начинает воздействовать дополнительная нагрузка, равная в среднем 12,5 кг. При движении она возрастает до 20 кг. При задержке дыхания на полном вдохе тело само легко всплывает на поверхность воды, а на полном выдохе опускается под воду – тонет.

Одним из важных условий жизнедеятельности организма человека является сохранение постоянной температуры тела при изменениях условий внешней среды. Во время погружения человека в воду наступает перестройка теплорегуляции тела, т. к. вода имеет более низкую, чем воздух, температуру; обладает значительно большей теплоемкостью и теплопроводностью. Температура воды всегда ниже температуры тела человека, поэтому, когда человек находится в воде, его тело излучает на 50–80 % больше тепла, чем на воздухе. Человек при температуре воздуха +18 °С чувствует себя нормально, а в воде такой же температуры ощущает холод. Плавание требует больших энергетических затрат. Часть энергии расходуется на согревание тела, а другая на выполнение плавательных движений.

Занятия плаванием прививают стойкие гигиенические навыки. Систематические водные процедуры (душ, купание) постепенно становятся потребностью. Вода влияет на кожу как механический и термический раздражитель, смывает грязь, пот, кожное сало, верхний слой эпителия, способствует укреплению самой кожи и улучшению дыхания через кожу. Движущиеся струйки воды слегка массируют поверхность тела, укрепляя периферические нервные окончания и сосуды кожи. Плавание считается лучшим «лекарством» против бессонницы и других спутников различных нервных заболеваний.

Ценность плавания заключается не только в укреплении здоровья человека, но и в повышении работоспособности людей. Человек, регулярно занимающийся плаванием, становится бодрее, энергичнее, меньше болеет и меньше пропускает занятия, труд его делается более продуктивным. Ведь во время плавания в головной мозг поступают раздражения, которые активизируют деятельность всей нервной системы. И если занятие плаванием продолжается недолго (20–30 мин), возбужденные клетки коры головного мозга не успевают утомиться, мозг активизирует свою деятельность и настраивается на повышенный уровень.

Большое значение имеет плавание как средство активного отдыха для людей умственного труда. Ученые доказали, что даже непродолжительное плавание в несколько раз повышает восприимчивость органов чувств, в первую очередь таких, как зрение и слух. Резко повышается после плавания роль внимания. Поэтому многие великие ученые, писатели любили купаться и плавать, находя в этих занятиях дополнительные источники сил и энергии.

Нет надобности, подчеркивать, что в любой стране мира самым массовым является оздоровительное плавание, доступное каждому человеку, начиная от грудных младенцев и кончая глубокими старцами. Однако пользоваться им нужно умело, по определенным правилам.

Многие люди считают, что окунулся раз, другой в морской воде, проплыл 10–15 м и укрепил здоровье. Конечно, и несколько окунаний и одноминутный проплыв приносят ка-

кую-то пользу для здоровья, но она минимальна. Оздоровительные возможности плавания гораздо шире и больше. Поэтому рекомендуемая правилами оптимальная дозировка оздоровительного плавания – это сугубо ориентировочные объемы плавания, которые в зависимости от индивидуальных особенностей данного человека могут быть уменьшены или увеличены. Главное заключается в том, чтобы дозировка была доступной, посильной и не вызывала большого утомления.

Оздоровительные проплывание дистанции полезнее выполнять способами кролем на груди, на спине или брассом, потому что в их основе лежат, по крайней мере, три особенности, повышающие оздоровительную роль плавания и усиливающие его профилактическое воздействие:

– во-первых, с предельно глубоким вдохом через рот и полным выдохом в воду через рот и нос в согласованном ритме с гребковыми движениями руками развивает и укрепляет дыхательный аппарат, совершенствует деятельность сердечно-сосудистой системы;

– во-вторых, чередование во время выполнения каждого гребка в воде напряжения мышц (в момент его рабочей части) с их расслаблением (отдыхом в подготовительной к гребку части) позволяет на протяжении десятков минут плыть безостановочно, не чувствуя большого утомления;

– в-третьих, рациональность (экономность и эффективность) всех гребковых движений руками и ногами, оптимально горизонтальное положение тела в воде не только обеспечивают равномерное и быстрое скольжение по поверхности воды, но и способствуют всестороннему физическому развитию, положительному воздействию на важнейшие функции организма, оказывают гигиеническое влияние.

Поэтому для получения максимального оздоровительного эффекта от плавания важно научиться правильно, плавать кролем или брассом на груди и на спине.

Иной человек неплохо плавает каким-либо другим способом, например имитирующим движения в воде животного («по-собачьи») или в положении на боку, а возможно, и еще каким-либо «своим» способом. В таких случаях целесообразно усовершенствовать его, приблизить к кролю или брассу, стремясь правильно выполнять перечисленные выше три особенности рационального плавания: без этого будет трудно освоить безостановочное плавание всей оздоровительной дистанции.

Лица в возрасте до 30–40 лет могут избрать кроль на груди, а для старшего поколения – брасс. Лучше же всего изучать оба способа. Научившись плавать кролем и брассом в положении на груди и на спине, можно в процессе оздоровительных проплывов чередовать их, повышая тем самым разносторонность влияния на свой организм.

Для хорошо подготовленного и совершенно здорового человека одноразовое оздоровительное плавание может продолжаться от 25 до 45–50 мин. Однако те лица, которые применяют один из самобытных способов плавания, обычно плывут медленно, и для преодоления оптимальной оздоровительной дистанции (особенно 1000-метровой) им может понадобиться больше времени. В таких случаях оптимальной нормой оздоровительного плавания нужно считать не длину дистанции, а временной показатель, т. е. надо плавать безостановочно в возрасте:

– до 50 лет – 45–50 мин;
– 51–60 лет – 35–40 мин;
– 61–70 лет и старше – 25–30 мин.

Приступая к занятиям оздоровительным плаванием, нужно усвоить правильно (в соответствии со своим самочувствием, физическим и душевным состоянием) осуществлять дозировку плавательной нагрузки на организм. На каком бы этапе ни проводились занятия оздоровительным плаванием, в каком бы возрасте ни был занимающийся, основным правилом дозировки всегда должна быть доступность, посильность получаемой при плавании физической нагрузки, категорическое недопущение перегрузок. Это достигается постоянной регулировкой дозировки.

Общеизвестно, что оздоровительный эффект от физической нагрузки, вызывающей легкое утомление, сохраняется около двух суток. Поэтому для того, чтобы уровень физической подготовленности постепенно повышался, необходимо проводить оздоровительные занятия не реже трех раз в неделю. Очень важно, чтобы объем плавательной нагрузки не вызывал чрезмерного утомления и переохлаждения организма. Ведь оптимум – это наименьший объем нагрузки, который дает наибольший оздоровительный эффект. Появление у занимающихся вялости, сонливости днем – верный признак того, что нагрузка была чрезмерной. Нужно помнить, что организм человека оздоравливают не перегрузки, а разумные нагрузки.

Занимающиеся оздоровительным плаванием не ставят перед собой задачу, связанную с достижением высокой скорости преодоления дистанции, а имеют в виду с помощью плавательной нормы снять, например, усталость, взбодриться, поднять устойчивость организма против различных заболеваний, повысить работоспособность, укрепить сон. Для этого достаточно плавать в среднем или медленном темпе, так же доступно и не опасно для здоровья, как обычная ходьба. Каждый занимающийся им должен регулярно (по крайней мере, раз в год) проверять состояние своего здоровья и физического развития (вес, рост, окружность грудной клетки) в поликлинике, в медпункте или в физкультурном диспансере, а перед началом занятий получить разрешение врача. Кроме того, в процессе занятий надо повседневно осуществлять самоконтроль.

У мужчин и женщин частота пульса в покое (в положении стоя) – 70–72 уд/мин. В конце занятий она не должна превышать: при спокойном плавании – 100 уд/мин, при плавании со средней скоростью 120 уд/мин и при быстром плавании – 130 уд/мин, а через 7 мин после финиша пульс должен прийти в норму.

Плавание в быстром темпе допускается лишь в возрасте до 50 лет, а для бывших пловцов-спортсменов – до 60 лет. В 51–70 лет можно плавать преимущественно в легком и лишь изредка в среднем темпе, не допуская учащения пульса на финише свыше 110–120 уд/мин. После 70 лет можно плавать только спокойно, при частоте пульса на финише не больше 100.

Если величина пульса не укладывается в приведенные выше показатели, нужно снижать дозировку оздоровительного плавания, вначале за счет темпа, скорости плавания, облегчения качества каждого гребка, а если это не поможет, то еще и за счет укорочения беспрерывно проплываемой дистанции и включения двух-трех интервалов отдыха.

Если во время проплывания дистанции появляется явно выраженное утомление (ощутимое учащение сердцебиений или перебои сердца, затрудненное дыхание, стеснение в груди, потеря желания плыть дальше), переохлаждения (появление озноба тела, тремор зубов, синюшный оттенок губ и кончиков пальцев рук) или судорог являются сигналом для категорического прекращения плавания. При повторении подобного во время плавания следует внеочередным порядком проверить у врача состояние своего здоровья, а при явлениях переохлаждения в воде снизить продолжительность оздоровительного плавания.

В настоящее время общепризнанным является тот факт, что состояние здоровья и уровень физической работоспособности тесно взаимосвязаны с режимом повседневной двигательной активности, сбалансированным питанием и образом жизни человека в целом.

При этом важнейшая роль принадлежит выбору оптимального для каждого человека объема и характера физической нагрузки.

Для того чтобы программа оздоровительной нагрузки приносила желаемый результат, необходимо выполнять следующие правила:

– программа должна состоять из тех средств, которые объективно доказывают свою ценность с точки зрения оздоровительного эффекта;

– при выборе методов и составлении оздоровительной программы необходимо учитывать закономерности адаптации организма каждого человека к физическим нагрузкам;

– уровень физических нагрузок должен соответствовать возможностям занимающихся, поэтому необходим регулярный контроль состояния организма занимающихся. Немаловажная роль отводится и самоконтролю занимающихся.

Оздоровительный эффект физических упражнений достигается главным образом через совершенствование механизмов адаптации, приспосабливаясь к воздействию факторов внешней среды [1–5].

Библиографические ссылки

1. Булгакова Н. Ж., Морозов С. Н., Попов О. И. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание : учеб. пособие. М. : Академия, 2008.
2. Горбунов В. В. Вода дарит здоровье. М. : Сов. спорт, 1990.
3. Макаренко Л. П. Плавайте на здоровье. М. : Физкультура и спорт, 1988.
4. Физкультура и Спорт (малая энциклопедия) : пер. с нем. / под ред. А. Н. Кудина. М. : Радуга, 1982.
5. Фирсов З. П. Оздоровительное плавание для всех // Плавание : сб. М. : Физкультура и спорт, 1984.

References

1. Bulgakova N. Zh., Morozov S. N., Popov O. I. Wellness, therapeutic and adaptive swimming : tutorial. M. : Academy, 2008.
2. Gorbunov V. V. Water gives health. M.: Soviet sport, 1990.
3. Makarenko L. P. Swim on health. M. : Physical culture and sport, 1988.
4. Physical Culture and sport (small encyclopedia) : translation from German / ed. by A. N. Kudina. M. : Rainbow, 1982.
5. Firsov Z. P. Healthy swimming for all // Swimming : collection. M. : Physical culture and sport, 1984.

© Земба Е. А., 2018

УДК 797.21

ИСТОРИЯ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ

Е. А. Земба

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
E-mail: zembaelena@rambler.ru

Скандинавская ходьба пришла к нам с запада, а точнее из Финляндии, благодаря доступности и эффективности по воздействию на организм, завоевала большую популярность. Сегодня скандинавская ходьба ассоциируется, прежде всего, как доступный вид физической активности, как вид оздоровительной ходьбы, не уступающим по эффективности воздействия на организм другим видам физической нагрузки.

Ключевые слова: скандинавская ходьба, нагрузка, палки, человек, энергия, техника, соревнования, движения.

THE HISTORY OF THE SCANDINAVIAN WALK

E. A. Zemba

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: zembaelena@rambler.ru

Scandinavian walking came to us from the west, or rather from Finland, thanks to its accessibility and effectiveness in terms of its impact on the body, has gained great popularity. Today, Scandinavian walking is associated primarily as an accessible form of physical activity, as a kind of health walking, not inferior to the effectiveness of the impact on the body of other types of physical activity.

Keywords: Scandinavian walking, load, sticks, man, energy, technology, competitions, movements.

Скандинавская ходьба (северная ходьба, нордическая ходьба, финская ходьба с палками, Nordic Walking, по-фински – sauvakavely) – это доступный всем вид фитнеса, представляющий собой занятия на открытом воздухе со специальными палками.

Издревле самым естественным движением человека была именно ходьба. Ее основная функция – безопасное перемещение тела при максимальном сохранении энергии организма человека.

В скандинавских странах большая часть населения – преданные поклонники этого вида фитнеса. Причем ходьба с палками для них – это не только прекрасная альтернатива душному спортзалу, но увлекательный и полезный досуг для всей семьи и даже особый вид романтического свидания.

История скандинавской ходьбы насчитывает около 80 лет. Впервые занятия ходьбой с палками стали практиковать финские лыжники в 30-е гг. прошлого века во время тренировок в летнее время года. Они сразу заметили, что тренировки подобного рода имеют массу преимуществ по сравнению с обычной ходьбой и бегом.

Впервые занятия ходьбой с палками стали практиковать финские лыжники в 30-е годы прошлого столетия во время тренировок в летнее время года. Они сразу заметили, что тренировки подобного рода имеют массу преимуществ по сравнению с обычной ходьбой и бегом.

Основателем скандинавской ходьбы по праву считают знаменитого финского лыжника Юха Мието. Юха Мието родился 20 ноября 1949 г. в г. Курикке, Финляндия. Финский лыжник, олимпийский чемпион 1976 г. в эстафете 4×10 км. Имя Мието помнят многие любители лыжного спорта. И не только потому, что он олимпийский чемпион, призер чемпионатов мира и крупнейших международных соревнований. В 1985 г. ЮНЕСКО за его человеческие качества присудила Мието международную премию – Кубок Пьера де Кубертена «За благородство в спорте». Именно он первым в национальной сборной своей страны включил в программу летних тренировок бег с двумя палками по пересеченной местности.

Метод тренировок финских лыжников в межсезонье не остался незамечен, подтвердив действенность методики хорошими результатами на соревнованиях. Впоследствии многие финские лыжники прибегали к подобным тренировкам, но в массы подобные идеи не пошли, остались программами подготовки профессиональных спортсменов.

Массовое распространение скандинавская ходьба получила в Финляндии. Отсюда и название этого вида фитнеса – Nordic walking (северная или скандинавская ходьба).

В своем современном виде скандинавская ходьба появилась в 1997 г. Большая заслуга в развитии скандинавской ходьбы принадлежит Марко Кантаневу. Работая учителем физкультуры в школе Пункахарью, занимался развитием различных техник ходьбы с палками. Позднее, будучи преподавателем Спортивного училища в Виерумякия продолжал развивать это направление.

Марко Кантанев через год написал первый в мире справочник по ходьбе с палками «От ходьбы до физкультуры с палками». Первая книга о ходьбе с палками написанная им же в 2001 г. и называется «Ходьба с палками и все о физкультуре с палками».

По заказу организации «Финская Лыжня» он написал реферат по всему собранному материалу и назвал его «Ходьба с палками». Осенью 1997 г. на заводе компании Exel были изготовлены первые палки для ходьбы. Данная продукция была зарегистрирована под брендом Nordic Walker.

Весной 2000 г. была создана Международная ассоциация скандинавской ходьбы (INWA) со штаб-квартирой в финском городе Вантаа, которая начала разработку образовательных программ и развернула сеть центров по подготовке инструкторов в других странах. Главной целью деятельности, направленной на поддержку скандинавской ходьбы и здоровья, является улучшение качества жизни человека, обеспечивая наиболее эффективные, безопасные и простые формы физических занятий.

Постепенно за пределами Финляндии так же начали создаваться региональные ассоциации скандинавской ходьбы, некоторые из них присоединились к INWA. Благодаря поддержке СМИ, коммерческой деятельности Exer, по распространению специальных палок и эффективности методики занятий, популярность скандинавской ходьбы стремительно разрослась по всему миру.

И в 2010 г. была основана Всемирная федерация скандинавской ходьбы (ONWF), которая начала активно свою работу в 2011 г. Целью Федерации является объединение людей, организаций и компаний, производящих спортивное оборудование для ходьбы с палками, в различные совместные образовательные, научно-исследовательские и коммерческие проекты ради всемирного развития оздоровительного фитнеса, основанного на финском оригинальном методе ходьбы с палками.

Сегодня у ходьбы с палками более 20 млн поклонников в разных странах мира, в частности в Финляндии, Швеции, Швейцарии, Германии, Италии, Нидерландах, Великобритании, США и даже в Японии. По статистике, в европейских странах каждый пятый житель практикует ходьбу с палками. Многочисленными исследованиями этого вида фитнеса занимаются самые престижные университеты мира – Университет Купера (США), Орегонский университет (США), Университета Мюнстера (Германия). Они доказали исключительную пользу ходьбы с палками и обнаруживают ее новые полезные свойства для здоровья человека.

Для России скандинавская ходьба – относительно новый, но динамично развивающийся вид фитнеса. Вначале 2000-х ходьба с палками была представлена в наиболее современных реабилитационных клиниках, санаторно-курортных комплексах и фитнес-центрах.

В 2010 г. под руководством Анастасии Полетаевой открылась в нашей стране первая профессиональная «Школа скандинавской ходьбы». В ней проводятся занятия по ходьбе с палками для всех желающих, а также проходит обучение инструкторов. Школа многое делает для популяризации скандинавской ходьбы.

За последние пять лет в России произошел настоящий прорыв в распространении этого вида фитнеса. Все больше людей обращается к ходьбе с палками. Ходьба, как естественное движение человека, не вызывает психологического дискомфорта. Она требует минимум усилий, поэтому идеальна, подходит для новичков, которые решили заняться своим здоровьем и хотят начать полноценно двигаться. Занятия ходьбой с палками возможны только на природе. А свежий воздух, как известно, заметно усиливает эффект от занятий. Кроме того, психологи говорят о необходимости пространственного перемещения и благотворном влиянии смены картинки на психику горожан. На занятиях скандинавской ходьбой можно самостоятельно подобрать себе удобный маршрут и спокойно заниматься индивидуально или в группе единомышленников.

Заниматься могут дети и подростки, молодые и пожилые люди, люди с ограниченными возможностями – скандинавская ходьба не знает преград и доступна каждому. Одно из главных преимуществ скандинавской ходьбы – почти полное отсутствие противопоказаний. Секрет универсальности скандинавской ходьбы прост – нагрузки здесь легко дозируются в зависимости от возраста и физического состояния человека.

Благодаря скандинавской ходьбе можно изменить себя и свою жизнь. Легко и быстро укрепить свой организм, решить конкретные проблемы со здоровьем, привести себя в форму, всего лишь взяв в руки палки во время обычной прогулки на свежем воздухе.

Ходьба с палками – это нечто большее, чем просто фитнес. Простое и естественное движение, которое позволяет услышать голос тела, обнаружить единство телесных и эмоциональных переживаний, что, в свою очередь, она помогает стать уверенными в себе, наделяет энергией и жизненной силой [1–3].

Библиографические ссылки

1. Земба Е. А., Кудрявцев М. Д., Кочеткова Т. Н. Скандинавская ходьба в учебном процессе студентов : учеб. пособие / СибГУ им. М. Ф. Решетнева. – Красноярск, 2018.

2. Скандинавская ходьба: история развития, исследования пользы и методологические основы : учеб. пособие / Н. В. Казанцева и др. ; Байкал. гос. ун-т. Иркутск, 2017.

3. Майш Е. А. Основы скандинавской ходьбы : практ. пособие [Электронный ресурс]. URL: http://docplayer.ru/31694171-Maysh-elena-aleksandrovna-prakticheskoe-posobie-osnovy-skandinavskoy-hodby.html (дата обращения: 12.03.2017).

References

1. Zemba E. A., Kudryavtsev M. D., Kochetkova T. N. Scandinavian walking in the educational process of students : tutorial / Reshetnev Siberian State University of Science and Technology. Krasnoyarsk, 2018.

2. Scandinavian walking: history of development, research of benefits and methodological bases : tutorial / N. V. Kazantseva et al ; Baikal State University. Irkutsk, 2017.

3. Maish E. A. The Basics of Scandinavian Walking : pract. manual [Electronic resource]. URL: http://docplayer.ru/31694171-Maysh-elena-aleksandrovna-prakticheskoe-posobie-osnovy-skandinavskoy-hodby.html (date of visit: 12.03.2017).

© Земба Е. А., 2018

УДК 796.015.264-055.2:796.422.12

ИНДИВИДУАЛИЗИРОВАННАЯ ПРОГРАММА БАЗОВОГО МЕЗОЦИКЛА ПОДГОТОВКИ БЕГУНИЙ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СПРИНТЕРСКОМ БЕГЕ

М. С. Кожедуб[1], Е. П. Врублевский[2]

[1]Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины
Республика Беларусь, 246000, г. Гомель, ул. Советская, 104
E-mail: marina.888.k@yandex.ru
[2]Зеленогурский университет
Республика Польша, 65-178, г. Зелена Гура, ул. Выспеньского, 58
E-mail: vru-evg@yandex.ru

Рассмотрены вопросы рационального построения базового мезоцикла в подготовительном периоде годичного цикла подготовки квалифицированных легкоатлеток, специализирующихся в спринте. Разработана программа, состоящая из пяти микроциклов, которые по направленности тренировочных занятий, величине и интенсивности нагрузок соответствуют выявленной динамике физической работоспособности на протяжении овариально-менструального цикла.

Ключевые слова: тренировочный процесс, специальная работоспособность, функциональные возможности, овариально-менструальный цикл, фазы ОМЦ.

INDIVIDUALIZED PROGRAM OF A BASIC MESOCYCLE TRAINING OF FEMALE RUNNERS SPECIALIZING IN SPRINTING

M. S. Kozhedub[1], E. P. Vrublevskiy[2]

[1]F. Skorina Gomel State University
104, Sovietskaya Str., Homel, 246000, Republic of Belarus
E-mail: marina.888.k@yandex.ru
[2]University of Zielona Góra
Repiblic of Poland, 65-178, Zielona Góra, Vysopensky, 58
E-mail: vru-evg@yandex.ru

The article deals with the issues of rational construction of basic mesocycle in the preparatory period of a one-year cycle of preparation of qualified athletes specializing in sprint. A program consists of five microcycles. These microcycles correspond to the depicted dynamics of physical performance during the ovarian-menstrual cycle in direction of training sessions, magnitude and intensity of loads.

Keywords: training process, special working capacity, functional capabilities, ovarian-menstrual cycle, phases of OMC.

Вопросы построения тренировочного процесса и поиск оптимальных путей, направленных на повышение его качества и эффективности, неизменно актуальны в сфере современного женского спорта. Приоритетность исследований спортивной деятельности квалифицированных атлеток обусловлена необходимостью рационализации их подготовки, что находит практическое отображение в разработке моделей и программ построения тренировочного процесса в годичном и многолетних циклах.

Неоспоримым фактом является то, что отечественными и зарубежными специалистами в области теории и методики физической культуры и спорта накоплен достаточно большой теоретический и экспериментальный опыт для решения обозначенной проблемы в легкой атлетике [1–3]. Однако некоторые аспекты теоретического обоснования построения и содержания микро- и мезоструктуры тренировочного процесса бегуний короткие дистанции требуют более тщательного подхода. Последнее связано с необходимостью индивидуализировать и согласовать направленность и интенсивность тренирующих воздействий в соответствии с биоритмологическими особенностями женского организма.

До сих пор тренировочная деятельность легкоатлеток, в основном, строится по общепринятой методике для мужчин. Об этом свидетельствуют и результаты проведенных нами опросов тренеров, работающих с женским контингентом, а также данные, полученные по итогам анкетирования девушек-спортсменок [4]. Подтверждается, что в подготовке спортсменок не учитываются морфологические, функциональные и психофизиологические особенности женского организма, резервы увеличения специальной работоспособности, а это может негативно отражаться на их здоровье, и как следствие, на спортивном результате.

Обобщая приведенный фактологический материал, можно заключить, что сведения о фазовости менструального цикла целесообразно использовать, в первую очередь, при построении тренировочного процесса для базовых и большинства контрольно-подготовительных мезоциклов, которые ориентированы преимущественно на решение задач по созданию функциональных предпосылок, направленных на достижение комплексного развития различных сторон подготовленности спортсменок и повышения спортивной результативности.

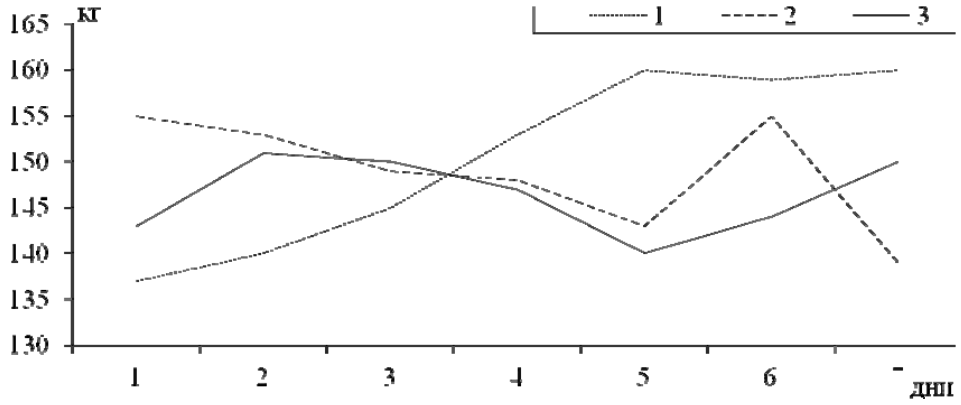
Цель исследования состояла в обосновании индивидуальной структуры и содержания тренировочного процесса в базовом мезоцикле подготовительного периода квалифицированных легкоатлеток, специализирующихся в спринте.

В исследовании, проведенном на базе научно-исследовательской лаборатории олимпийских видов спорта УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины», принимало участие 18 бегуний на короткие дистанции, с квалификацией первый разряд – КМС. Исследование проводилось в каждую из пяти фаз биоритмологического цикла: менструальную (I), постменструальную (II), овуляторную (III), постовуляторную (IV) и предменструальную (V). Фазы ОМЦ определялись по результатам специального анкетного опроса. Для инструментального контроля за силовыми и скоростно-силовыми возможностями различных групп мышц спортсменок был использован метод компьютерной тензодинамографии, заключающийся в регистрации и анализе кривой развития силы мышц во времени [4; 5]. Были записаны и обработаны тензодинамограммы проявления силы групп мышц, несущих основную нагрузку в структуре спринтерского бега – мышц, разгибателей ноги (РН) в коленном и тазобедренном суставах и подошвенных сгибателей стопы (ПСС).

Повседневное обследование спортсменок позволило обнаружить индивидуальные различия в их реакциях на однотипные тренировочные нагрузки. Результаты эксперимента на примере трех спортсменок представлены на рисунке. Выявлено, что стандартные тренирующие воздействия вызывают у бегуний разнонаправленные реакции на основные двигательные функции. Это свидетельствует о том, что текущие изменения последних предопределяются не только характером тренировочных нагрузок, но и другими факторами, связанными с повседневными условиями жизни, характером и режимом питания, организацией досуга, сна и т. п., а также индивидуальными особенностями протекания ОМЦ. При этом указанные факторы могут в значительной степени нивелировать влияние тренирующих воздействий.

Таким образом, результаты исследований подтверждают представление о том, что тренировочные мезоциклы следует строить так, чтобы содержание, средства и методы каждого микроцикла полностью соответствовали уровню работоспособности, индивидуальной способности к восстановлению, а также физическому, функциональному и психическому состоянию организма легкоатлетки, присущему ей в определенную фазу ОМЦ (см. рисунок).

Путем обобщения имеющихся данных и на основании полученных результатов собственных исследований была разработана программа базового мезоцикла в подготовительном периоде годичного цикла подготовки легкоатлеток, специализирующихся в спринтерском беге, которая структурирована в соответствии с количеством фаз ОМЦ и состоит из пяти микроциклов.



Ежедневные индивидуальные реакции (показатели максимальной силы мышц – разгибателей ноги в коленном и тазобедренном суставах) у трех бегуний на короткие дистанции (*1*, *2*, *3*) на стандартную двигательную нагрузку в макроцикле

В первом, *втягивающем*, микроцикле (I менструальная фаза) целесообразно развитие гибкости у спортсменки, так как возрастает подвижность в суставах и повышается растяжимость связочного аппарата. Необходимо исключить упражнения, вызывающие сильное сотрясение, натуживание в области живота и таза, прыжки и прыжковые упражнения на твердом грунте, в глубину с большой высоты, бег в анаэробном режиме. В небольшом объеме будут уместны локальные упражнения на развитие силы мышц верхних конечностей.

Менструальная фаза характеризуется изменением психофизиологического состояния спортсменок, что выражается в нарушении психической устойчивости, ухудшении внимания, подавленности или чрезмерной раздражительности, преувеличении значимости ошибок и неудач на тренировках. Оптимальный объем в первом микроцикле составит примерно 8–10 % от общей месячной тренировочной нагрузки, при средней (в некоторых случаях – малой) интенсивности, с последовательным ее увеличением.

Второй, *ударный*, микроцикл (II постменструальная фаза, фолликулярная). Наиболее эффективным будет планирование тренирующих воздействий, направленных на развитие скоростно-силовых способностей и специальной выносливости, а также это оптимальный период для совершенствования техники. С началом фолликулярной фазы в женском организме происходит резкое повышение гормона эстрогена, что способствует нормализации функционирования ЦНС, выраженное в сбалансированности процессов возбуждения и торможения, улучшению работы сердечно-сосудистой системы [6].

В этом микроцикле организм спортсменок способен оптимально реагировать на большую по объему и интенсивности тренировочную нагрузку, в основном в субмаксимальной зоне, поэтому внимание следует акцентировать на увеличение средств специальной выносливости. Оптимальный объем тренировочной нагрузки составит около 36–38 % от общей месячной.

Третий, *восстановительный (разгрузочный*), микроцикл (III овуляторная фаза). В данный период, отвечающий преимущественно за репродуктивную функцию, доминирующий центр ЦНС направлен на оптимизацию процесса овуляции, и, ввиду притормаживания действия других нервных центров, все виды деятельности становятся второстепенными [3; 5].

В этой связи у спортсменок, даже при хорошей подготовленности, снижается мобилизация функциональных резервов, нарушается координация движений, вероятно увеличение количества технических ошибок [1; 6].

Большие нагрузки во время III фазы нежелательны, так как могут негативно воздействовать на систему гормональной регуляции половых функций и вызывать функциональный дисбаланс яичников. Объем тренировочной нагрузки составит приблизительно 6–8 % от общей месячной.

В четвертом, *ударном*, микроцикле (IV постовуляторная фаза) спортсменки могут выполнять самые большие по объему и интенсивности нагрузки (порядка 40–42 % от общего объема за месяц) без губительных последствий для здоровья. Продуктивной работе, повышению уровня обменных процессов и адаптивных резервов организма – этап «суперадаптации» – в этой фазе способствует рост уровня гемоглобина, а также снижение концентрации эстрогенов и усиление роста прогестерона в крови [3; 6].

Постовуляторная фаза является наиболее благоприятной для совершенствования техники, развития общей и специальной выносливости, силовых, скоростных и скоростно-силовых качеств, координационных способностей. В данный период оптимально планирование занятий со значительными и большими нагрузками, направленными на развитие скоростных возможностей и выносливости при работе анаэробного и аэробного характера. Для развития выносливости целесообразно использовать средства с длительными максимальными ускорениями и сокращенными интервалами отдыха.

Принципиальная особенность пятого, *восстановительного*, микроцикла (V предменструальная фаза) – необходимость восстановления физического и психического потенциала спортсменок. Вследствие развития предменструального синдрома снижается работоспособность, нарушается координация движений, ухудшается проявление силы и быстроты [3; 5]. В этот период, во избежание нарушения состояния репродуктивных органов, спортсменкам не следует выполнять физические нагрузки, связанные с работой мышц брюшного пресса и тазового дна, должны быть исключены прыжковые элементы, глубокие приседания, особенно с отягощениями. Выполнение силовых упражнений с большой интенсивностью необходимо ограничивать до минимума.

Основу программы в этом микроцикле составляют тренировочные занятия преимущественно неспецифического характера. Объем тренировочной нагрузки составит примерно 7–8 % от общей месячной.

Подтверждено, что «конвейерная» система подготовки, при которой тренер игнорирует индивидуальные особенности каждой своей воспитанницы, пренебрегая состоянием ее здоровья, в т. ч. и репродуктивным, не позволяет качественно и эффективно вывести спортсменку на ее оптимальный уровень спортивной результативности [4; 7]. Применяя на практике тренировочные воздействия, рассчитанные на усредненных спортсменок, тренеры хронически не догружают одних, у других же вызывают нежелательные состояния переутомления, перетренированности. Поэтому при организации тренировочного процесса необходимо отказаться от стереотипных подходов и понимать, что не существует двигательной нагрузки «большой или малой», есть нагрузка, соответствующая или не соответствующая возможностям организма конкретного индивида в данный период времени [1; 5; 7].

Таким образом, процесс спортивной тренировки бегуний на короткие дистанции должен быть индивидуализирован как минимум по трем следующим направлениям [1; 4; 7]:

а) индивидуализация технической и интегральной подготовки в соответствии с перспективной моделью соревновательной деятельности;

б) индивидуализация специальной подготовки в соответствии с перспективной моделью физической подготовленности;

в) коррекция педагогических, тренировочных и других воздействий в соответствии с динамикой оперативного, текущего и этапного состояния спортсменки.

При этом важное значение имеет направленность и интенсивность тренирующих воздействий в зависимости от индивидуальных биоритмологических особенностей организма конкретной спортсменки.

Библиографические ссылки

1. Врублевский Е. П. Индивидуализация тренировочного процесса спортсменок в скоростно-силовых видах легкой атлетики. М. : Сов. спорт, 2009.

2. Соболева Т. С. О проблемах женского спорта // Теория и практика физической культуры. 1999. № 6. С. 56–63.

3. Шахлина Л. Я-Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин. Киев : Наук. думка, 2001.

4. Технология индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменок (теоретико-методические аспекты) : монография / Е. П. Врублевский [и др.] ; Гомел. гос. ун-т им. Ф. Скорины. Гомель, 2016.

5. Кожедуб М. С., Врублевский, Е. П. Особенности динамики двигательных способностей квалифицированных бегуний на короткие дистанции под влиянием биоритмов их организма // Мир спорта. 2017. № 4. С. 59–63.

6. Дмитриева К. В. Биоритмы в жизни женщины. СПб. : Невский проспект, 2003.

7. Врублевский Е. П. Управление тренировочным процессом женщин в скоростно-силовых видах легкой атлетики // Теория и практика физической культуры. 2003. № 6. С. 2–5.

References

1. Vrublevskij E. P. Individualization of the training process of athletes in speed-power athletics. M. : Soviet Sport, 2009.

2. Soboleva T. S. On the problems of women’s sports // Theory and practice of physical culture. 1999. № 6. P. 56–63.

3. Shahlina L. Ya-G. Medico-biological bases of sports training of women. Kiev : Naukova dumka, 2001.

4. The technology of individualization of training of qualified athletes (theoretical and methodological aspects) : monograph / Vrublevskij E. P. et al. Gomel State University named after F. Skoriny. Gomel, 2016.

5. Kozhedub M. S., Vrublevskij E. P. The features of movement abilities dynamics of the qualified women-runners for short distances under the influence of their organism biorhytmics // World of Sport. 2017. № 4. P. 59–63.

6. Dmitrieva K. V. Biorhythms in a woman’s life. St. Petersburg : Nevsky Prospect, 2003.

7. Vrublevskij E. P. Management of the training process of women in speed-power athletics // Theory and practice of physical culture. 2003. № 6. P. 2–5.

© Кожедуб М. С., Врублевский Е. П., 2018

УДК 37.012

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Е. В. Копылова[1], Н. П. Трофимова

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
[1]E-mail: ecaterina98@icloud.com

Рассмотрены здоровьесберегающие технологии, как основа здоровьесберегающей педагогики, и как совокупность приемов, форм и методов организации обучения без ущерба для здоровья, и как характеристику любой технологии по критерию ее воздействия на здоровье человека.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, здоровье, образование, укрепление здоровья.

HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN THE EDUCATIONAL PROCESS

E. V. Kopylova[1], N. P. Trofimova

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
[1]E-mail: ecaterina98@icloud.com

Health-saving technologies are considered as a basis for health-saving pedagogy, and as a set of methods, forms and methods of organizing training without damage to health, and as a characteristic of any technology in terms of its impact on human health.

Keywords: health-saving technologies, health, education, health promotion.

Здоровьесберегающие технологии – это система мер, включающая взаимосвязь всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья человека на всех этапах его обучения и развития. Цель здоровьесберегающих технологий: сохранение здоровья, формирование необходимых знаний, умений, и навыков здорового образа жизни, научиться использовать полученные знания в повседневной жизни. Здоровьесберегающие технологии – предполагают совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к своему здоровью.

Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностносных ситуаций, они относятся к тем важным факторам, благодаря которым люди учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Предполагают активное участие самого человека в освоении культуры отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение

сферы общения и деятельности человека, развитие его саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю), становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей.

По определению В. В. Серикова, технология в любой сфере – это деятельность, максимально отражающая законы данной предметной сферы, построенная в соответствии с логикой развития этой сферы и потому обеспечивающая наибольшее для данных условий соответствие результата деятельности предварительно поставленным целям. Следуя этому методологическому указанию, технологию можно определить как здоровьесберегающую педагогическую деятельность, которая по-новому выстраивает отношения между образованием и воспитанием, переводит воспитание в рамки человекообразующего и жизнеобеспечивающего процесса, направленного на сохранение и приумножение здоровья. Здоровьесберегающие педагогические технологии должны обеспечить развитие природных способностей: ума, нравственных и эстетических чувств, потребности в деятельности, овладении опытом общения с людьми, природой, искусством.

«Здоровьеформирующие образовательные технологии», по определению Н. К. Смирнова, – это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у человека культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни. Проблемы сохранения здоровья стали особенно актуальными на современном этапе. Кризисные явления в обществе способствовали изменению мотивации образовательной деятельности у человека, снизили его творческую активность, замедлили физическое и психическое развитие, вызвали отклонения в социальном поведении. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если не научиться с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если будет демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно-, но и физически.

Главная задача реализации здоровьесберегающих технологий это такая организация образовательного процесса на всех уровнях, при которой качественное обучение, развитие и воспитание человека не сопровождается нанесением ущерба здоровью. Наблюдения показывают, что использование здоровьесбегегающих технологий в учебном процессе позволяют более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрывать свои творческие способности.

Таким образом, цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения – возможность обеспечения сохранения здоровья за период обучения, формирование необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, использование полученные знания в повседневной жизни [1–5].

Библиографические ссылки

1. Амонашвили Ш. А. Личностно-гуманная основа педагогического процесса. М. : Просвещение, 1990.

2. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе / авт.-сост. С. А. Цабыбин. Волгоград : Учитель. 2009.

3. Селевко Г. К. Современные образовательные технологии. М. : Просвещение, 1998.

4. Здоровьесберегающие образовательные технологии [Электронный ресурс]. URL: https://nsportal.ru/blog/shkola/obshcheshkolnaya-tematika/all/2013/03/12/zdorovesberegayushchie-obrazovatelnye (дата обращения: 01.05.2018).

5. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе [Электронный ресурс]. URL: http://www.rastut-goda.ru/questions-of-pedagogy/8422-zdorovesberegayushchie-tekhnologii-v-obrazovatelnom-protsesse.html (дата обращения: 01.05.2018).

References

1. Amonashvili Sh. A. Personal-humane basis of the pedagogical process. M. : Education, 1990.

2. Health-saving technologies in the educational process / avt.-sost. S. A. Tsabibin. Volgograd : Teacher, 2009.

3. Selevko G. K. Modern educational technologies. M. : Enlightenment, 1998.

4. Health-saving educational technologies [Electronic resource]. URL https://nsportal.ru/blog/shkola/obshcheshkolnaya-tematika/all/2013/03/12/zdorovesberegayushchie-obrazovatelnye (date of visit: 05.01.2018).

5. Health-saving technologies in the educational process [Electronic Resource]. URL: http://www.rastut-goda.ru/questions-of-pedagogy/8422-zdorovesberegayushchie-tekhnologii-v-obrazovatelnom-protsesse.html (date of visit: 01.05.2018).

© Копылова Е. В., Трофимова Н. П., 2018

УДК 796:001.92

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Т. Н. Кочеткова[1], С. И. Почекуева[2]

Лесосибирский педагогический институт –
филиал Сибирского федерального университета
Российская Федерация, 662544, г. Лесосибирск, ул. Победы, 42
Средняя образовательная школа № 1
Российская Федерация, 662543, г. Лесосибирск, ул. Белинского, 21
[1]E-mail: Kochetkova20@mail.ru
[2]E-mail: pochekueva_s@mail.ru

Рассматривается урок как учебный процесс по физической культуре. Возможна оптимизация обучения для учеников на его осуществление. В данном случае рассмотрено на примере урока по физической культуре. Эффективность проведения уроков по физической культуре зависит не только от простого увеличения часов, но в решающей степени от качества проводимого занятия. Государственные образовательные стандарты обновили содержание образования, которые выразились в демократизации и расширения прав и ответственности учебных заведений и обучающихся. Физкультурная познавательная деятельность стимулируется постановкой разнообразных задач, которые учащиеся решают в совместной работе.

Ключевые слова: учебный процесс, физическая культура, ученики, игра, индивидуальный подход, образовательный процесс, индивидуальная подготовленность.

MODERN TECHNOLOGIES IN SYSTEM OF EDUCATIONAL PROCESS ON PHYSICAL CULTURE

T. N. Kochetkova[1], S. I. Pochekuyev[2]

Lesosibirsk Pedagogical Institute –
the branch of the Siberian Federal University
42, Pobedy Str., Lesosibirsk, 662544, Russian Federation
Secondary school № 1
21, Belinsky Str., Lesosibirsk, 662543, Russian Federation
[1]E-mail: Kochetkova20@mail.ru
[2]E-mail: pochekueva_s@mail.ru

In this article the lesson as educational process on physical culture is considered. Optimization of training for pupils on its implementation is possible. In this case it is considered on the example of a lesson of physical culture. Efficiency of carrying out lessons of physical culture depends not only on simple increase in hours, but to a great extent on quality of the given classes. The state educational standards updated the content of education which were expressed in democratization and expansions of the rights and responsibility of educational institutions and trained. Sports cognitive activity is stimulated with statement of various problems which pupils solve in collaboration.

Keywords: educational process, physical culture, pupils, game, individual approach, educational process, individual readiness.

Наблюдается в последние годы в стране активное развитие и рост физкультурно-спортивного движения. Современные условия социально-экономического развития россий-

ского общества актуализируют проблему сохранения здоровья населения. Ее решение тесно с формированием у каждого человека ценностно-мотивационного отношения к физкультуре, спорту и здоровому образу жизни, что является важнейшей вехой на пути оздоровления нации.

Цель исследования – провести анализ совместимости нагрузки в учебном процессе по физической культуре в зависимости от индивидуальной подготовленности, особенностей развития, склонностей к тому или иному виду деятельности. Исследование проводилось на базе МБОУ «СОШ № 1» г. Лесосибирска.

«Рациональная организация» учебного процесса по физической культуре помогает разрешить многие проблемы. Прежде всего, это урок, пробуждающий творчество и учителя и учащихся, то есть важнейшая отличительная черта современного урока физической культуры – вовлечение учащихся в совместную с учителем творческую учебную деятельность. На таком уроке учащиеся вместе со мной находят ответы на поставленные им вопросы. Физкультурная познавательная деятельность стимулируется постановкой разнообразных задач, которые учащиеся решают в совместной работе. Причем при выполнении двигательных действий они могут видоизменять упражнения в зависимости от индивидуальной подготовленности, особенностей развития, склонностей к тому или иному виду деятельности.

Например, в задачи урока по теме «Баскетбол» входит:

– обучение технике перемещения, техники сочетания приемов, таких как ведение, бросок, передача;

– развитие скоростно-силовых качеств координации;

– воспитание коллективизма, активности, дисциплинированности.

Тип урока: обучающий.

Метод проведения: групповой, игровой, индивидуальный. При выполнении задач урока видоизменяется игра в баскетбол. Одним из таких видов является «стритбол» – баскетбол 3×3 игра на один щит, в итоге игра осуществляется на два щита, игра протекает не по официальным правилам баскетбола, а по правилам, составленным исходя из условий. В нашей школе не стандартная площадка, поэтому эта игра является более приемлемой на уроках.

Исключительно важно, чтобы учащиеся понимали смысл и значение выполняемых упражнений (призывая себе на помощь уже полученные ранее знания, в том числе и из других предметов) и на основании этого постигали способы овладения различными движениями. Именно в этом заключен путь к самостоятельности, к самосовершенствованию. Необходимо не только обучить школьников тем или иным умениям, но и обязательно научить их учиться. И опять-таки без совместного творчества учителя и учащихся достичь этого невозможно.

Другая яркая черта современного урока физической культуры – четко выраженный индивидуальный подход к учащимся. Необходимость индивидуального подхода в учете реальных знаний, умений, навыков учащихся и определение возможностей их перспективного развития в данной деятельности вызвана тем, что задания поискового характера всегда сопряжены с постановкой проблемы. Осознание проблемы зависит от уровня знаний учащегося. Распределение заданий нуждается в четкой дифференциации. То, что проблемно для одного, может и не быть проблемным для другого. «Каждый человек видит тем больше нерешенных проблем, чем обширнее круг его знаний; умение видеть проблему – функция знаний».

Чтобы помочь учащимся увидеть проблему, я использую различные приемы, способы активизации. Суть их в следующем: не все объяснять, преподносить в готовом виде, не сразу оговаривать условия выполнения заданий, определенную часть оставлять для самостоятельного поиска.

Пример 1. Класс выполняет ходьбу или бег в обход спортивного зала. По моему сигналу учащимся необходимо принять позицию «вис» или «упор», с использованием на момент сигнала ближайшего к каждому оборудования зала. Это оговаривается с занимающимися учениками заранее.

Вариант: дать ученику задание – назвать по принятой терминологии то положение, которое он принял; создать познавательные проблемные ситуации, побуждающие учащихся активно действовать и размышлять – самостоятельное определение детьми, например, способа выполнения нового упражнения, объяснение школьниками причин выбора того или

иного способа выполнения, сравнение по определенным признакам качества выполнения какого – либо упражнения разными учениками.

Пример 2. Наблюдая за товарищем, определить причину низкого результата в беге на короткую дистанцию (плохая реакция на условный сигнал, низкая частота движений, короткий семенящий шаг на дистанции); создать оценочные проблемные ситуации. Я показываю знакомое учащимся целостное двигательное действие (или отдельную его часть).

Задание: назвать (показать) подводящие упражнения, способствующие освоению его частей / из числа упражнений, разученных ранее.

Предлагаю ученику (даю описание или показываю) целостное движение (например, кувырок вперед) и его часть (группировка). Ученик должен назвать для данного двигательного акта возможные ошибки, которые могут привести к его искажению.

Примерные задания, выполнению которых способствует знание результата позволяет полнее решать задачи, поставленные перед физическим воспитанием, выявлять склонность учащихся к различным видам физкультурно-спортивной деятельности. Причем мой урок ориентирован не только на двигательную подготовку, но и на физическое развитие, личностные особенности учащихся, на индивидуальное восприятие им учебного материала. Нагрузка подбирается в зависимости от текущей подготовленности, индивидуализируется, темп и количество повторений упражнений, величина отягощения, интенсивность тренирующей работы. При этом на уроке отводится специальное время для выполнения упражнений, выбранных по желанию учащихся. Такой подход стимулирует приобретение школьниками навыков выполнения упражнений в процессе самостоятельных занятий физической культурой. Современный образовательный процесс сложен и противоречив. На него влияет большое количество факторов. Это не только содержание, обучение, познавательные возможности учащихся, учебная деятельность учителя, но и социальные проблемы общества, которые часто мешают всем предыдущим. Педагогические наблюдения показывают, что в каждом классе есть три ярко выраженных категории детей, отличающихся своей физической подготовленностью. Ученики одной группы, назовем ее сильной, легко и быстро (чуть ли не «с листа») осваивают учебный материал; другой, средней – медленнее первой, у детей, относящихся к этой группе, больше времени уходит на разучивание не только самого двигательного действия, но и некоторых подводящих упражнений. Есть и третья категория, к ней относятся ученики с низким уровнем физической подготовленности, составляющие обычно подготовительную медицинскую группу.

Опыт показал, что давать учащимся одинаковые по сложности и по нагрузке задания нецелесообразно, это снижает их активность, тормозит в целом учебный процесс.

Для комплектования групп на первом уроке II четверти определяется подготовленность учеников к освоению раздела «Гимнастика». С этой целью применяются простейшие тесты: сгибание и разгибание рук в упоре, из «виса», присев, поднимание прямых и согнутых ног и др. Исходное число повторений (за 30 с).

Перед каждой группой ставятся конкретные учебные задачи. Ученики сильной группы после освоения намеченных, согласно программе, двигательных действий выполняют новые, более сложные задания для обогащения двигательного опыта и повышения уровня двигательных качеств. Дифференцированный подход в обучении к учащимся сильной группы положительно сказывается на эмоциональном настрое, что повышает их активность на уроке.

Ученики средне- и слабоподготовленные, достигшие в результате занятий хороших показателей и успешно освоившие «свою программу», переводятся в более сильную группу. В других случаях эти ученики составляют новое отделение и получают более сложные задания. Поощрение в форме перевода ученика в более сильную группу положительно влияет на активность всего класса.

Приведем примеры дифференцированных заданий при разучивании гимнастических упражнений.

Переворот в упор на перекладине (5 класс). Ученики, составляющие сильную группу, осваивают это двигательное действие за 1–2 урока. Причем при ускорении изучения переворота в упор в этой группе пользуемся целостным методом, без применения подготовленных

и подводящих упражнений. В освободившееся время решаем задачи обогащения двигательного опыта – ученики осваивают новые упражнения: из упора перемах одной вперед и назад, из упора верхом спад назад и подъем завесом, из упора верхом соскок с поворотом на 90° и др.

Ученики средней подготовленности выполняют сначала подводящие упражнения: из виса, стоя толчком одной и махом другой поднять ноги повыше, не разгибая рук, вернуться в исходное положение; из виса, лежа, спереди, толчковая нога на рейке гимнастической стенки (перекладина крепится кронштейном к стенке), сгибание рук, подтягиваясь к перекладине, маховую ногу поднять вперед – вверх; то же, только выполнить сильный мах и толчок ногой о рейку; переворот в упор с помощью; то же самостоятельно.

Ученики слабоподготовленные сначала выполняют задания, способствующие целенаправленному развитию двигательных качеств (сила рук и плечевого пояса, брюшного пояса, тренировка вестибулярного аппарата), и освоению переворота в целом: из виса присев толчком двух – упор держать; из упора, прогнувшись силой, опускание вперед через согнутые руки в вис присев или в сед на маты; из виса стоя сзади толчком двух вис завесом одной или двумя; из виса стоя сзади толчком вис согнувшись, из виса согнувшись вис стоя сзади и обратно; из виса стоя переход в вис на согнутых руках. Если и после этих заданий у некоторых не получается переворот в упор, они переходят к заданиям, которые выполняли ученики средней группы.

Лазанье по канату в 2 приема (5 класс). Задания выполняются на шестах. Учащиеся, хорошо подготовленные, выполняют это двигательное действие в целом.

Слабоподготовленные ученики разучивают сначала спуск по шесту, предварительно забравшись вверх по гимнастической стенке, и выполнить переход в вис на шест, а после – лазанье в облегченных условиях – с опорой ногами о рейки гимнастической стенки. Такое комбинированное лазанье способствует концентрации внимания занимающихся на технике данного приема, освобождая их от чрезмерного физического усилия по удержанию своего веса.

После освоения лазанья с помощью опоры обеих ног выполняют лазанье в 2 приема, опираясь одной ногой о рейку, а затем без опоры. Ученики средней группы начинали с лазанья в облегченных условиях (некоторые – только одной ногой).

В результате дифференцированного обучения ученики всех трех групп получают достаточную нагрузку и совершенствуются в выполнении разучиваемых двигательных действий с большим эмоциональным подъемом, что положительно сказывается на учебном процессе [1–4].

Библиографические ссылки

1. Кочеткова Т. Н. Сопряженное повышение работоспособности и коррекция осанки студенток специального учебного отделения на основе индивидуального подхода : дис. … канд. пед. наук : 13.00.04. Красноярск, 2009.

2. Кочеткова Т. Н. Физическая культура : учеб. пособие / Сиб. федер. ун-т. Красноярск, 2012.

3. Латыпов И. К. Педагогические технологии физического воспитания в современной школе. М. : Пед. ун-т «Первое сентября», 2010.

4. Стоунс С. Мы играем в бакетбол. М. : Просвещение, 1984.

References

1. Kochetkova T. N. The interfaced increase of working capacity and correction of a bearing of students of special educational office on the basis of an individual approach : the dis. author's abstract … cand. of ped. sci. : 13.00.04. Krasnoyarsk, 2009.

2. Kochetkova T. N. Physical culture : manual / Siberian Federal University. Krasnoyarsk, 2012.

3. Latypov I. K. Pedagogical technologies of physical training at modern school. M. : Ped. University “The first of September”, 2010.

4. Stouns S. We play in basketball. M. Education, 1984.

© Кочеткова Т. Н., Почекуева С. И., 2018

УДК 796.323

ЗНАЧЕНИЕ СПОРТА В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

О. В. Лапыгина

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
E-mail: olyan089hu@mail.ru

Статья посвящена изучению вопроса как спорт влияет на жизнь и здоровье человека. Чем важен спорт и как он повлияет на человека, который будет заниматься физическими упражнениями. Спорт является одной из частью средств формирования личности человека.

Ключевые слова: спорт, человек, жизнь, физическая культура, здоровье.

THE IMPORTANCEOF SPORT IN HUMAN LIFE

O. V. Lapygina

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: olyan089hu@mail.ru

The article is devoted to the study of the question of how sport affects the life and health of a person. What is important is sports and how it will affect a person who will be engaged in physical exercises. Sport is one of the means of forming a person's personality. The purpose of the work is to show how such a field of activity can affect the physical health and even the development of the moral qualities of the individual.

Keywords: sport, human, life, physical culture, health.

Цель работы – показать, как такая сфера деятельности может повлиять на физическое здоровье и даже на развитие моральных качеств личности.

В результате многолетних исследований, был выявлен факт, что занятия спортом оказывают огромное воздействие на физическое и духовное состояние личности. Установлено влияние спорта на взаимоотношения людей, уровень коммуникабельности, способность самоопределения и реализации своего потенциала. Спорт является неотъемлемой частью культуры общества и каждого человека. Именно поэтому в нашей стране постоянно придается большое значение развертыванию массового физкультурного движения.

Заниматься спортом нужно начинать еще с самого раннего возраста, когда организм только начинает свое развитие и ему в этом следует помочь.

Постоянные занятия спортом, без пропусков и длительного отдыха способствуют тому, что к старшему возрасту человек не только сохраняет крепкое здоровье и жизненный тонус, но и еще выглядит значительно моложе своих сверстников. Кроме того спорт способствует укреплению здоровья, характера и даже умственных способностей людей, которые им занимаются ежедневно, развивает в людях такие навыки как скорость, ловкость, реакция, координация, выносливость, терпение и сила. Спорт делает людей более устойчивыми к негативным факторам внешней среды. Давно известен тот факт, что люди, которые посвятили себя спорту, добиваются в жизни намного больше тех, кто никогда спортом серьезно не занимался.

Выполнение физических упражнений вызывает потоки нервных импульсов от работающих мышц и суставов и приводит центральную нервную систему в активное, деятельное состояние. Соответственно активизируется работа внутренних органов, что обеспечивает человеку высокую работоспособность и дает ему ощутимый прилив бодрости.

Систематические занятия спортом оказывают влияние на состояние нервной системы: повышаются мыслительные возможности и лучше запоминается полученная информация, исчезают головные боли, улучшается сон. Все это обусловлено возрастанием в тканях мозга особых веществ – нейропептидов, составляющих биохимическую основу психической деятельности [1].

В процессе выполнения физических упражнений гормон стресса «кортизол» уменьшается а гормон радости «эндорфин» увеличивается. Это помогает справиться с физическими и эмоциональными стрессами, быть всегда в хорошем настроении.

Физкультура отлично тренирует и сосудистую систему, улучшается кровоток, очищаются сосуды, происходит укрепление таких мышечных волокон, которые непосредственно не участвуют в упражнениях (например, сердечная мышца).

Происходит тренировка опорно-двигательного аппарата – укрепляются кости и суставы, повышается гибкость позвоночника. Это позволяет увереннее и пластичнее двигаться, хорошо держать баланс тела.

В процессе тренировки объем легких увеличивается, улучшается газообмен, а значит, ткани получают больше кислорода. Повышается содержание липопротеинов высокой плотности, отношение общего количества холестерина снижается, что уменьшает риск развития атеросклероза. Если регулярно заниматься и давать мышцам физическую нагрузку, то мышцы становятся более сильными, выносливыми и красивыми. Приобретая здоровый и спортивный вид, вы повышаете свою самооценку.

Таким образом, можно сделать следующий вывод. Спорт позволяет совершенствовать физические качества и расширять возможности, укреплять здоровье и продлевать долголетие. Цель занятий различными видами спорта – укрепить здоровье, улучшить физическое развитие, подготовленность и активно отдохнуть. Это связано с решением ряда частных задач: повысить функциональные возможности отдельных систем организма, скорректировать физическое развитие и телосложение, повысить общую работоспособность, овладеть необходимыми умениями и навыками, достичь физического совершенства [2].

Библиографические ссылки

1. Как занятие спортом влияют на нашу продуктивность [Электронный ресурс]. URL: http://www.goodhabit.ru/article/real-profit-from-sport-to-productivity/ (дата обращения: 3.05.2018).

2. Физкультура и спорт [Электронный ресурс]. URL: http://cmokhv.ru/media/cms_page_media/2016/11/3/15_Физкультура_и_спорт_1.pdf (дата обращения: 3.05.2018).

References

1. As playing sports influence our efficiency [Electronic resource]. URL: http://www. goodhabit.ru/article/real-profit-from-sport-to-productivity/ (date of visit: 3.05.2018).

2. Physical culture and sports [Electronic resource]. URL: http://cmokhv.ru/media/cms_page_media/2016/11/3/15_Физкультура_и_спорт_1.pdf (date of visit: 3.05.2018).

© Лапыгина О. В., 2018

УДК 796:23.671

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ ДЛЯ КАЧЕСТВЕННОГО ВЫПОЛНЕНИЯ ДВИЖЕНИЙ, ОЗДОРОВЛЕНИЯ, ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ СТУДЕНТА

Т. В. Лепилина

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
E-mail: lepilinatat@mail.ru

Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, дает чрезвычайное богатство и разнообразие движений, которые проявляются в перемещениях тела человека в пространстве и во времени, отличный способ поддерживать форму для тех, кто заботится о собственной внешности и душевной гармонии.

Ключевые слова: гибкость, движение, студент, здоровье, осанка, тест, развитие, занятие.

DEVELOPMENT OF FLEXIBILITY FOR QUALITATIVE IMPLEMENTATION OF MOVEMENTS, HEALTHCARE, FORMATION OF THE CORRECT OPENING OF THE STUDENT

T. V. Lepilina

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: lepilinatat@mail.ru

Good flexibility provides freedom, speed and economy of movements, gives extraordinary wealth and a variety of movements that manifest themselves in the movements of the human body in space and time, a great way to maintain a shape for those who care about their appearance and soul harmony.

Keywords: flexibility, movement, student, health, posture, test, development, occupation.

Многообразие свойств человеческого тела дает чрезвычайное богатство и разнообразие движений, которые проявляются в перемещениях тела человека в пространстве и во времени. Значение гибкости в жизни молодого человека исключительно велико. Прежде всего, гибкость является условием качественного выполнения движений. Достигая значительно большей подвижности в суставах и создавая «запас» подвижности, человек приобретает возможность выполнять движения с большей быстротой, а значит, и с большей силой [1].

Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела.

Гибкость нужна не только для выполнения физических упражнений, она необходима в повседневной жизни, в быту. Свойство гибкости участвует не только в редких случаях сложных движений, а намного чаще, чем нам кажется. Например, обеспечивает ровную осанку, когда одни мышцы растягиваются при напряжении других [2].

Повседневная жизнь молодого человека в большей степени сидячая. На учебе студент сидит. Сидит студент за компьютером, пишет лекции и курсовые, принимает пищу, смотрит фильмы и развлекательные программы, сидя едет в транспорте, а во время отдыха сидит или лежит. Молодые люди не задумываются над таким «сидячим» образом жизни, который со временем может привести ко многим проблемам: избыточному весу, отеку ног, заболеваниям сосудов и многим другим. Основная причина этих проблем – утрата гибкости тела, вследствие отсутствия движений. Однако все это уже последствия многолетнего сидячего образа жизни.

Преподавателю по физической культуре необходимо на занятиях студентами, особенно с первокурсниками, рассказывать о значении гибкости для человека, о важности развивать и поддерживать это физическое качество на оптимальном для каждого человека уровне, систематическом выполнении комплексов упражнений на развитие гибкости в режиме свободного времени. Достаточная гибкость суставно-связочного аппарата позволяет сравнительно легко выполнять различные движения, что является свидетельством определенного уровня физической подготовленности. В зависимости от степени развития гибкости человек может принять нужное положение тела в пространстве, удерживать это положение определенное количество времени, выполнять движения с необходимой амплитудой [3]. Снижение же способности свободно и естественно принимать любую необходимую позу, растяжимости мышечных и соединительных тканей – один из признаков наметившейся тенденции к ухудшению интегрального физического состояния организма человека.

Важна для студентов информация о том, что недостаточно развитая подвижность в суставах препятствует освоению некоторых двигательных (трудовых и бытовых) навыков, развитию силы, быстроты, выносливости и ловкости, служит причиной возникновения травм, снижения возможности качественного напряжения и расслабления мышц [1]. Недостаточная гибкость приводит к нарушениям в осанке, возникновению остеохондроза, постепенному отложению солей, изменениям в походке в будущем.

На основе этих знаний возникнет желание стремиться к такой степени всестороннего развития гибкости лично для себя, которая позволяла бы успешно овладевать основными жизненно важными двигательными действиями (умениями и навыками) и с высокой результативностью проявлять остальные двигательные способности – координационные, скоростные, силовые, выносливость [4].

С чего начать студенту? С определения своего уровня гибкости на данный момент. Для этого используют тесты на гибкость, простые контрольные упражнения. Их можно самостоятельно выполнить в домашних условиях, в спортивном зале, на спортивной площадке в парке. Результаты тестов нужно записать в тетрадь. При систематических занятиях на гибкость в режиме свободного времени или на занятиях по физической культуре в университете постоянно (раз в месяц, раз в два месяца) выполнять тесты. Фиксируя в тетради результаты можно наблюдать динамику изменений в развитии этого важного качества человека. Рассмотрим некоторые их тестов.

Тест на определение подвижности в плечевом суставе. Взявшись за концы гимнастической палки (скакалки, полотенца) выполнить выкрут прямых рук назад (рис. 1). Подвижность плечевого сустава оценивают по расстоянию между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем выше гибкость этого сустава, и наоборот. Кроме того, наименьшее расстояние между кистями рук сравнивается с шириной плечевого пояса выполняющего выкрут.

Тест на подвижность в тазобедренном суставе. Как можно шире развести ноги: в стороны с опорой на руки. Туловище должно быть направлено строго вверх, а стопы вперед (рис. 2). Уровень подвижности в данном суставе оценивают по расстоянию от пола до таза (копчика): чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот. Руками можно опираться о гимнастическую стенку. В норме угол между ногами должен составлять не менее 90°.

Тест на подвижность позвоночного столба. Определяется по степени наклона туловища вперед (рис. 3). В положении стоя на скамейке (или сидя на полу) выполнить наклон вперед до предела, не сгибая ног в коленях. Гибкость позвоночника оценивают с помощью

линейки или ленты по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки. Если при этом пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «минус» (-), а если опускаются ниже нулевой отметки – знаком «плюс» (+).

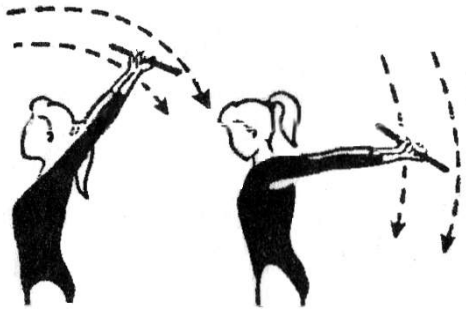


Рис. 1

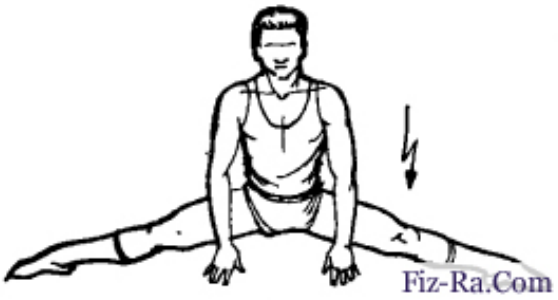


Рис. 2

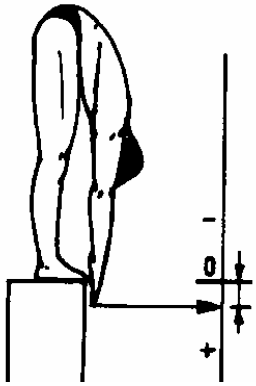


Рис. 3

Этот тест включен в нормы ГТО, как обязательный вид испытаний (см. таблицу).

Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье

Испытуемые	Бронзовый значок	Серебряный значок	Золотой значок
Девушки 18–24 лет	+8	+11	+16
Юноши 18–24 лет	+6	+7	+13

Упражнения на растягивание используются на занятиях по физической культуре со студентами 1–3 курсов СибГУ: в разминке после упражнений на разогревание; в основной части занятия, как средство развития гибкости и повышения эластичности мышц и связок; в заключительной части занятия, как средство восстановления после нагрузок и профилактики травм опорно-двигательного аппарата.

Основным методом развития гибкости является повторный метод, где упражнения на растягивание выполнялись сериями. Упражнения на гибкость на одном занятии выполняются в такой последовательности: вначале упражнения для суставов верхних конечностей, затем для туловища и нижних конечностей. При серийном выполнении этих упражнений в промежутках отдыха даются упражнения на расслабление. На начальном этапе работы над развитием гибкости достаточно трех занятий в неделю. Кроме того, трехразовые занятия в неделю позволяют поддерживать уже достигнутый уровень подвижности в суставах. Также мы рекомендовали студентам выполнять упражнения на гибкость самостоятельно в режиме свободного времени, соблюдая все правила выполнения упражнений на растягивание.

Методика растягивания достаточно индивидуальна. Однако можно рекомендовать определенные параметры тренировки.

1. Продолжительность одного повторения (удержания позы) от 15 до 60 с (для начинающих – 10–20 с).
2. Количество повторений одного упражнения от 2 до 6 раз, с отдыхом между повторениями 10–30 с.
3. Количество упражнений в одном комплексе от 4 до 10.
4. Суммарная длительность всей нагрузки от 10 до 45 мин.
5. Характер отдыха – полное расслабление, бег трусцой, активный отдых.

Регулярные тренировки – залог успеха в любом виде тренинга, занятия на развитие гибкости не исключение. Перед выполнением упражнений на гибкость обязательно нужно разогреться. Растягивание не разогретых мышц просто неэффективно, так как они жесткие и неэластичные. Растяжка перед силовым тренингом снижает его эффективность, зато растяжка после него принесет огромную пользу.

Упражнения на гибкость рассматриваются специалистами как одно из важных средств оздоровления, формирования правильной осанки, гармоничного физического развития. Трудно переоценить значение подвижности в суставах в случаях нарушения осанки, при коррекции плоскостопия, после спортивных и бытовых травм и т. д. Упражнения на гибкость можно легко и с успехом, самостоятельно и регулярно выполнять в домашних условиях. Особенно ценны упражнения для улучшения подвижности в суставах в сочетании с силовыми упражнениями. В плане лечебной физической культуры в случае травм, наследственных или возникающих заболеваний выделяется задача по восстановлению нормальной амплитуды движений суставов. Поддержание оптимального уровня гибкости – не только гарантия прекрасной осанки и плавности движений, но и еще один способ поддерживать форму для тех, кто заботится о собственной внешности и душевной гармонии [5].

Библиографические ссылки

1. Гибкость человека [Электронный ресурс]. URL: http://wikiwhat.ru/Гибкость_человека (дата обращения: 18.05.2018).

2. Развитие гибкости на занятиях по физической культуре : метод, указания к практ. занятиям / сост. И. В. Данилова ; Ульянов. гос. техн. ун-т. Ульяновск, 2010.

3. Лепилина Т. В. Стретчинг для студентов : метод. указания / сост. Т. В. Лепилина ; Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т. Красноярск, 2013.

4. Значение гибкости [Электронный ресурс]. URL: http://studbooks.net/751817/turizm/suschnost_znachenie_gibkosti (дата обращения: 18.05.2018).

5. Таблица нормативов ГТО [Электронный ресурс]. URL: http://mosadvokat.org/tablica-normativov-gto/ (дата обращения: 18.05.2018).

References

1. Gibkost cheloveka [Elektronnyj resurs]. URL: http://wikiwhat.ru/Gibkost_cheloveka (data obrasheniya: 18.05.2018).

2. Razvitie gibkosti na zanyatiyah po fizicheskoj kulture : metod, ukazaniya k prakt. zanyatiyam / sost. I. V. Danilova ; Ulyanov. gos. tehn. un-t. Ulyanovsk, 2010.

3. Lepilina T. V. Stretching dlya studentov : metod. ukazaniya / sost. T. V. Lepilina ; Sib. gos. aerokosmich. un-t. Krasnoyarsk, 2013.

4. Znachenie gibkosti [Elektronnyj resurs]. URL: http://studbooks.net/751817/turizm/suschnost_znachenie_gibkosti (data obrasheniya: 18.05.2018).

5. Tablica normativov GTO [Elektronnyj resurs]. URL: http://mosadvokat.org/tablica-normativov-gto/ (data obrasheniya: 18.05.2018).

© Лепилина Т. В., 2018

УДК 796.4

ОСОБЕННОСТИ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ

А. А. Лозовой[1], М. А. Лозовая[2]

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
[1]E-mail: 89235731323@mail.ru
[2]E-mail: lozmarin@inbox.ru

Рассматривается доступный всем вид двигательной активности для занятий на открытом воздухе в течение всего года. Скандинавская ходьба – ходьба со специальными палками – как средство массового оздоровления населения.

Ключевые слова: скандинавская ходьба, эффективность, обучение, техника.

EFFICIENCY AND FEATURES OF HEALTH-IMPROVING SCANDINAVIAN WALKING

A. A. Lozovoy[1], M. A. Lozova [2]

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
[1]E-mail: 89235731323@mail.ru
[2]E-mail: lozmarin@inbox.ru

The type of physical activity available to all for outdoor activities throughout the year is considered. Scandinavian walking – walking with special sticks – as a means of mass recovery of the population.

Keywords: Scandinavian walking, efficiency, training, technology.

У каждого человека наступает период в жизни, когда здоровье ухудшается, и организм требует тщательного внимания. Для поддержания здоровья очень полезны занятия физкультурой. Скандинавская ходьба – решение проблемы, альтернатива активным видам спорта.

Скандинавская ходьба (от англ. NordicWalking) – ходьба с палками (фин. *Sauvakävely*, от *sauva* – палка и *kävely* – ходьба, прогулка) – вид физических упражнений, прогулки на свежем воздухе с парой модифицированных лыжных палок. Встречаются также названия «северная ходьба» и «финская ходьба».

Скандинавская ходьба стала популярна во всем мире, и даже потеснила ранее популярный бег трусцой. В отличие от бега, при занятиях скандинавской ходьбой не важна скорость, разрешается делать остановки для выполнения упражнений на растяжку и дыхательных упражнений. Занятия проходят достаточно легко, тренируют выносливость, подвижность, силу и координацию движений. Врачи рекомендуют бег далеко не всем, а ходьба с палками практически не имеет противопоказаний, доступна даже для пожилых людей, ведь благодаря наличию палок снижается давление на колени и суставы, исправляется осанка. Нагрузка

на сердечно-сосудистую систему происходит равномерно, не перегружая ее, как это часто можно заметить при беге. За счет этого увеличивается выносливость организма в целом. Просто прогуливаясь в парке, ноги испытывают нагрузку. Ходьба с палками оказывает нагрузку и на верхнюю часть тела – руки, спину и плечи.

Скандинавская ходьба – эффективный метод похудения. При ходьбе с палками в работе участвуют почти все мышцы вашего тела, а если быть точнее – 90 %! А это значит, что процесс сжигания килокалорий происходит гораздо быстрее.

Эффективность скандинавской ходьбы состоит в следующем:

– повышение уровня физической подготовленности;
– коррекция избыточной массы тела;
– оздоровление и закаливание организма;
– профилактика заболеваний суставов и позвоночника;
– повышение функциональных возможностей дыхательной и сердечно-сосудистой системы;
– улучшение работы кровеносных сосудов;
– снятие стресса;
– укрепление мышц спины, ног, ягодиц;
– улучшение осанки.

Скандинавская ходьба совмещает в себе ходьбу и элементы лыжного спорта, является одним из самых безопасных видов фитнеса. Но, чтобы тренировки ходьбой с палками были эффективными, надо научиться правильно ходить.

Требования к ходьбе следующие:

– шаг должен быть немного длиннее, чем при обычной ходьбе;
– при ходьбе нужно немного наклониться вперед;
– ступня должна постоянно быть в движении, завершая шаг опорой на подушечки стопы;
– при отталкивании палки должны втыкаться в землю недалеко от линии бедер;
– палки нужно держать в руках крепко, но не жестко;
– после отталкивания палкой немного приоткрывать ладонь, завершая этап отталкивания опорой ладони о темляк;
– выносить палку всегда нужно рукояткой вперед.

Начинать обучение следует с обычной ходьбы по ровной поверхности. Все движения осваиваются в течение нескольких тренировок. Владение техникой ходьбы позволяет осуществлять правильные и эффективные движения руками, предупреждая перенапряжение мышц плечевого пояса.

Ошибки в технике ходьбы:

– одноименные рука и нога двигаются вместе, попарно;
– слишком прямолинейно ставятся палки;
– палки ставятся слишком близко к туловищу, а движения рукой вперед-назад очень скованные;
– вперед выносится не рукоятка, а наконечник палки;
– туловище слишком прямое;
– туловище и руки прямые;
– руки впереди двигаются крест накрест.
– руки раскрываются по форме латинской буквы V;
– одна из грубых ошибок при ходьбе на асфальте – протаскивание сапожка по асфальту.

Скандинавская ходьба с палками является перспективным и эффективным средством физической культуры, наилучший способ привести свой организм в рабочее состояние, доступный вид фитнеса для людей всех возрастов. Популярность скандинавской ходьбы сделала новый виток – оригинальный вид физической культуры получил широкое распространение во многих странах мира [1–4].

Библиографические ссылки

1. Баталов А. Г., Головкин П. В. Краткий курс дисциплины «Лыжный спорт» : учеб. пособие. М. : Наука, 2004.

2. Линдберг А. Марафон здоровья. Скандинавская ходьба и джоггинг. От первых шагов до спортивной трассы. М. : Вектор, 2015.

3. Полетаева А., Рефалюк-Бузовская Е. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом. СПб. : Питер, 2013.

4. Полетаева А., Шельмина Л., Балашов Н. Лечебная физкультура. Скандинавская ходьба. Секреты известного тренера : в 2 кн. СПб. : Питер, 2015.

References

1. Batalov A. G., Golovkin P. V. A short course of the discipline “Skiing” : tutorial. M. : Nauka, 2004.

2. Lindberg A. Marathon of health. Scandinavian walking and jogging. From the first steps to the sports track. M. : Vector, 2015.

3. Poletaeva A., Refaluk-Buzovskaya E. Scandinavian walking. Health by an easy step. Spb. : Peter, 2013.

4. Poletaeva A., Shelmina L., Balashov N.Therapeutic physical training. Scandinavian walking. Secrets of the famous coach : in 2 books. Spb. : Peter, 2015.

© Лозовой А. А., Лозовая М. А., 2018

УДК 796.011.1

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Н. В. Люлина[1], Л. В. Захарова[2]

[1]Красноярский государственный педагогический
университет имени В. П. Астафьева
Российская Федерация, 660049, г. Красноярск, ул. А. Лебедевой, 89
[1, 2]Торгово-экономический институт Сибирского федерального университета
Российская Федерация, 660075, г. Красноярск, ул. Прушинской, 2
[1]E-mail: natali6503@mail.ru
[2]E-mail: zaxarova.larisa.73@mail.ru

В настоящее время наблюдается тенденция увеличения числа студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Такое положение связано не только с проблемами экологии, экономики, условиями труда и быта, но и с недооценкой в обществе социально-экономической, оздоровительной и воспитательной роли физической культуры, отсутствием у студентов должной физкультурной образованности, что и отразилось негативно на состоянии здоровья и гармонии развития личности.

Ключевые слова: студенты, здоровье, физическая культура, занятия, двигательная активность, обучение.

HEALTH SAVING TECHNOLOGIES IN HIGHER EDUCATION

N. V. Lulina[1], L. V. Zaharova[2]

[1]Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafiev
79, A. Lebedeva Str., Krasnoyarsk, 660049, Russian Federation
[1, 2]Institute of Trade and Economics of Siberian Federal University
2, Prushinskaya Str., Krasnoyarsk, 660075, Russian Federation
[1]E-mail: natali6503@mail.ru
[2]E-mail: zaxarova.larisa.73@mail.ru

At present, there is a tendency to increase the number of students who have deviations in health status. This situation is associated not only with the problems of ecology, economics, working and living conditions, but also with the underestimation of the social, economic, recreational and educational role of physical culture in the society, the lack of proper physical education for students, which affected negatively the health and harmony of development personality.

Keywords: students, health, physical culture, occupations, motor activity, training.

Болезнью XXI века считается недостаток двигательной активности, которая распространилась на разные слои населения. Особенно это касается студентов: большая учебная нагрузка, информационные перегрузки, несоблюдение гигиенических правил сна, режима питания, образа жизни, недостаточный объем движений, который составляет не более четырех часов в неделю, обязательных занятий физической культурой.

На фоне этих негативных явлений с каждым годом отмечается прогрессирующее ухудшение качества здоровья студентов, растет количество соматических заболеваний. Сни-

жение адаптационных возможностей организма и ухудшение здоровья студентов находятся в прямой зависимости от двигательной активности, имеющей оздоровительную направленность.

Программа по физическому воспитанию ставит своей целью обеспечить высокий уровень всесторонней физической подготовленности студентов. Достижение такого уровня возможно лишь при эффективном использовании средств физического воспитания. Разнообразные формы организации занятий особенно необходимы, когда в организме имеются болезненные отклонения или он ослаблен. Все формы занятий объединяются в единую образовательную систему. Содержание занятий призвано осуществлять общую организующую и управляющую функцию в образовательном процессе.

На основании врачебного медицинского осмотра (состояния здоровья, физическое развитие и подготовленность) студенты распределяются на группы. Комплектование специальных медицинских групп проводится врачом с участием преподавателя физического воспитания.

Образование – культура – здоровье являются фундаментальной основой здоровьесберегающей системы, стратегической целью которой является формирование гармонично развитой личности.

Широкое внедрение технических средств и компьютерных технологий в учебный процесс, обусловило возросшую интенсивность информационного потока – это с одной стороны. С другой стороны, ограниченное время на переработку и усвоение информации, необходимость заучивания больших объемов материала, перегруженность учебных программ в сочетании с несовершенным режимом питания и иррациональной организацией досуга. Эти обстоятельства послужили дополнительным поводом для обращения к исследованию современных оздоровительных технологий в педагогическом процессе.

Из определения здоровье сберегающих образовательных технологий видно, что важнейшей целью внедрения ЗОТ в образовательный процесс является формирование культуры здоровья. Культура здоровья должна не изучаться, а воспитываться. Психологическая основа этого – мотивация на ведение здорового образа жизни. Неотъемлемой частью культуры здоровья является информированность в вопросах здоровья и здорового образа жизни.

Проблема здоровья, формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) населения является главной государственной задачей. Главной стороной здорового образа жизни является достаточный уровень физической активности, способствующий сохранению динамического равновесия в жизнедеятельности организма, повышающий его адаптивные возможности [1].

На здоровье современного человека оказывает влияние большое количество факторов: вредные привычки, неблагоприятные условия труда и быта, недостаточное физическое развитие, низкий уровень тренированности, климатические и экологические условия среды обитания, нерациональное питание, гигиенические условия, режим труда и отдыха, перенесенные болезни, недостаточная двигательная активность, хроническое утомление и др. [2].

Для предупреждения болезней – повышения жизнеустойчивости организма – есть два способа. Первый – устранять условия внешней среды, но данный способ малонадежный, поскольку человеку, живущему в условиях урбанизации не под силу устранить все внешние факторы болезни. Второй способ более результативен. Он заключается в том, что человек сам закаляет свой организм, приучает его приспосабливаться к внешним условиям, тем самым снижает его чувствительность к действию неблагоприятных факторов.

В процессе жизнедеятельности человеку необходимо думать не только о сохранении, но и об укреплении своего здоровья [3].

Особого внимания заслуживает образ жизни студентов. Интенсификация учебного процесса, зачетно-экзаменационные сессии с их интенсивной нагрузкой дважды в течение года, учебные и производственные практики – все это требует не только усердия, но и хорошего здоровья и психоэмоциональной устойчивости. Изучение многими исследователями бюджета времени студентов показало, что общая нагрузка учебной работы, включая и самоподготовку в различных вузах, по факультетам и курсам в учебном году значительно колеб-

лется. Она определяется конкретными условиями, трудоемкостью и сложностью изучаемых дисциплин, уровнем предварительной подготовленности и, конечно, отношением самого студента к учебе.

По данным ряда авторов установлено, что продолжительность учебных занятий является наиболее стабильным и составляет 6-8часов в день. Время, затрачиваемое на самоподготовку колеблется у отдельных молодых людей довольно существенно, занимая 3-5 часов, а в период зачетно-экзаменационной сессии – 7–8 ч сумма учебного времени студентов составляет в среднем 9–12 ч в день. Это очень значительная психофизиологическая нагрузка на организм молодого человека, которая показывает, что учебный труд является весьма напряженным. Кроме того, студенты постоянно нарушают элементарные правила режима труда и отдыха [3].

Ежегодный анализ результатов медицинского осмотра студентов России по данным констатирует прогрессирующие ухудшение состояния их здоровья [4]. Количество первокурсников, зачисленных в специальную медицинскую группу, возрастает с каждым годом. Удельный вес в общей структуре заболеваний учащейся молодежи высших учебных заведений занимают болезни – сердечно-сосудистой системы (15,2 %), желудочно-кишечного тракта (9,2 %), опорно-двигательного аппарата (8,1 %). У каждого второго студента СМГ обнаруживается сочетание нескольких хронических заболеваний, что соответствует общероссийскому уровню заболеваемости студентов. При этом рост заболеваемости среди студентов вузов происходит на фоне снижения уровня их физического развития и гиподинамии [5–7].

Физическая культура является органической частью общечеловеческой культуры, ее особой самостоятельной областью. Это специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности. Физическая культура воздействует на жизненно важные стороны индивида, полученные в виде задатков, которые передаются генетически и развиваются в процессе жизни под влиянием воспитания, деятельности и окружающей среды.

Двигательная деятельность в форме физических упражнений позволяет эффективно формировать необходимые умения и навыки, физические способности, оптимизировать тренировочный процесс, улучшать состояние здоровья, повышать работоспособность.

Чтобы молодой человек мог выстоять в современных условиях, он должен быть тренированным и закаленным. Если существует какая-то панацея от болезни, то она в значительной мере заключается в здоровом образе жизни и обязательном приобщении к физическим упражнениям. Владея и активно используя разнообразные физические упражнения, человек улучшает свое физическое состояние и уровень физической подготовленности, показатели физического здоровья.

Роль двигательной активности в укреплении здоровья правомерно рассматривать как стремление личности к гармоничному развитию посредством избранного вида спорта или физкультурно-спортивной деятельности, обеспечивая при этом выбор средств в соответствии с морфофункциональными особенностями организма и его психофизиологической индивидуальностью.

Двигательная активность – одно из эффективных средств формирования индивидуальных потребностей в социальной активности личности. Двигательная активность проявляется в использовании в повседневной жизни различных средств физической культуры и спорта. В учебных заведениях основное внимание должно уделяться оздоровительной физической культуре личности студента.

Физическая культура располагает широким арсеналом средств, способных нейтрализовать влияние вредных факторов, угрожающих здоровью человека. Следует отметить, что в настоящее время физическая культура в вузе представляет собой фактически только физическую подготовку, направленную на развитие физических качеств. Учебные занятия направлены на решение задач, характеризующихся количественными показателями, мало внимания уделяется воспитанию у студентов потребности в физическом самосовершенствовании, здоровом образе жизни. Многие вопросы: профессионально-педагогической подго-

товки студентов, физкультурно-оздоровительной работы с детьми, основы здорового образа жизни и т. д. не рассматриваются на теоретическом уровне и не подкрепляются затем на практических занятиях по физической культуре.

В результате физическая культура как учебная дисциплина в вузе свои функции (образовательную, оздоровительную и профессионально-прикладную) реализует не полностью, содержание занятий не способствует развитию у студентов познавательной активности в области оздоровительной деятельности, повышению уровня их здоровья. Повышение физкультурной образованности студентов во многом зависит от степени осознания ими тех общекультурных и личных ценностей, которые дает им физическая культура.

Потребность в физической культуре – главная побудительная, направляющая и регулирующая сила поведения личности. Они имеют широкий спектр: потребность в движениях и физических нагрузках; в общении, контактах и проведении свободного времени в кругу друзей; в играх, развлечениях, отдыхе, эмоциональной разрядке; в самоутверждении, укреплении позиций своего «Я»; в познании; в эстетическом наслаждении; в улучшении качества физкультурно-спортивных занятий, в комфорте и др.

Здоровье как непременное условие физического воспитания оздоровительной направленности является ведущим фактором, который определяет не только гармоническое развитие молодого человека, но и успешность освоения профессии, плодотворность его будущей профессиональной деятельности, а значит, конкурентоспособность.

Комплексная оценка состояния здоровья достигается использованием четырех критериев (по А. Г. Трушкину). Первый – наличие или отсутствие в момент обследования хронических заболеваний. Второй – уровень функционального состояния основных систем организма. Третий – степень сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям. Четвертый – уровень достигнутого развития и степень его гармоничности. Для студентов этот критерий имеет особенно большое значение, так как организм их находится в процессе непрерывного роста и развития. Это процесс изменения и становления естественных морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни [8].

Физическое состояние человека зависит от многих факторов, как естественных, так и социальных, и оно управляемо. С помощью подобранных и организованных мероприятий с использованием физических упражнений из различных видов спорта, рационального питания, режима труда и отдыха можно изменять и улучшать показатели физического развития и функциональной подготовленности организма.

Именно поэтому оздоровительная физическая культура широко используется для укрепления здоровья, физического развития, повышения энергопотенциала человека, являясь важным средством его всестороннего и гармонического развития. Отсюда возрастает значимость физической культуры в структуре образовательной и профессиональной подготовки студентов и бакалавров, которая выступает не только в роли учебной дисциплины, но и как средство направленного развития целостной личности, способной выработать пути сохранения и укрепления здоровья.

Образование будет выполнять функцию укрепления здоровья подрастающего поколения в том случае, если здоровью будут не только учить, но здоровье станет образом жизни. Пример такого образа жизни должны показать педагоги, родители, общественность.

Для формирования культуры здоровья обучающихся необходимо, прежде всего, заинтересованное и творческое отношение к работе всего педагогического сообщества республики: от работников министерства – образования до учителя, воспитателя, преподавателя и ученого в каждом образовательном учреждении.

Библиографические ссылки

1. Тихвинский С. Б. Двигательная активность и физическое здоровье человека // Человек, спорт, здоровье : материалы III Междунар. конгресса. СПб., 2007. С. 35–40.

2. Ендальцев Б. В. Физическая культура, здоровье и работоспособность человека в экстремальных экологических условиях : монография. СПб. : МО РФ, 2008.

3. Казин Э. М., Блинова Н. Г., Литвинова Н. А. Основы индивидуального здоровья человека : учеб. пособие. М. : Владос, 2000.

4. Бальсевич В. К. Основные положения концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России // Теория и практика физической культуры. 2002. № 3. С. 2–4.

5. Косолапов А. Б., Лофицкая В. П. Проблемы изучения, сохранения и развития здоровья у студентов / Дальневосточ. гос. акад. экономики и управления. Владивосток, 2002.

6. Кураев Г. А. Программа «Здоровье и образование». М., 2003.

7. Московченко О. Н. Индивидуальное здоровье человека: аспект биологической, психофизиологической и социальной адаптации // Валеология. 2000. № 4. С. 8–13.

8. Трушкин А. Г. Теоретические аспекты инновационных технологий физического воспитания оздоровительной направленности / Рос. гос. пед. ун-т. Ростов н/Д., 1999.

References

1. Tihvinskij S. B. Dvigatelnaya aktivnost i fizicheskoe zdorove cheloveka // Chelovek, sport, zdorove : materialy III Mezhdunar. kongressa. SPb., 2007. S. 35–40.

2. Endalcev B. V. Fizicheskaya kultura, zdorove i rabotosposobnost cheloveka v ekstremalnyh ekologicheskih usloviyah : monografiya. SPb. : MO RF, 2008.

3. Kazin E. M., Blinova N. G., Litvinova N. A. Osnovy individualnogo zdorovya cheloveka : ucheb. posobie. M. : Vlados, 2000.

4. Balsevich V. K. Osnovnye polozheniya koncepcii intensivnogo innovacionnogo preobrazovaniya nacionalnoj sistemy fizkulturno-sportivnogo vospitaniya detej, podrostkov i molodezhi Rossii // Teoriya i praktika fizicheskoj kultury. 2002. № 3. S. 2–4.

5. Kosolapov A. B., Lofickaya V. P. Problemy izucheniya, sohraneniya i razvitiya zdorovya u studentov / Dalnevostoch. gos. akad. ekonomiki i upravleniya. Vladivostok, 2002.

6. Kuraev G. A. Programma “Zdorove i obrazovanie”. M., 2003.

7. Moskovchenko O. N. Individualnoe zdorove cheloveka: aspekt biologicheskoj, psihofiziologicheskoj i socialnoj adaptacii // Valeologiya. 2000. № 4. S. 8–13.

8. Trushkin A. G. Teoreticheskie aspekty innovacionnyh tehnologij fizicheskogo vospitaniya ozdorovitelnoj napravlennosti / Ros. gos. ped. un-t. Rostov n/D., 1999.

© Люлина Н. В., Захарова Л. В., 2018

УДК 371.72:796

ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНО-ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ИХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Т. А. Мартиросова[1], Т. В. Попова

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
[1]E-mail: tat.martirosova@yandex.ru

Содержание нового стандарта образования предъявляет требования не только к подготовке обучающихся, но и к обновлению профессионального арсенала учителя физической культуры. За последние десятилетия в теории и практике физической культуры в общеобразовательных школах разработано немало перспективных, игровых технологий, позволяющих эффективно решать задачи образования, развития обучающихся, активно внедрять средства двигательной активности, способствующих физической подготовленности.

Ключевые слова: физическая культура, игровая деятельность, особенности, физическое воспитание, спортивно-игровая деятельность, принцип.

FEATURES SPORTS ACTIVITIES OF STUDENTS OF JUNIOR CLASSES AS A MEANS OF IMPROVING THEIR PHYSICAL FITNESS

T. A. Martirosova[1], T. V. Popova

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
[1]E-mail: tat.martirosova@yandex.ru

The contents of the new standard of education demands not only the preparation of students, but also to upgrade professional arsenal teacher of physical culture. Over the past decade in the theory and practice of physical education in secondary schools developed a lot of looking, gaming technology, allowing to effectively meet the challenges of education, development of students, active implementation tools motor activity, conducive to physical fitness.

Keywords: physical education, games activities, especially physical education, sport and game activities.

Физическое воспитание является одной из основных задач системы школьного образования. На протяжении всей жизни человека физическое развитие актуально, особенно, в современном обществе, когда падает двигательная активность всего населения России. Поэтому, в России, активно пересматриваются подходы к приобщению подрастающего поколения к здоровому образу жизни средствами физической культуры. Приоритетность вопросов развития физической культуры обучающихся в школах закреплена в таких документах как «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года» и Государственная программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта на период до 2020 года». Президентом нашей страны поставлена конкретная и очень важная задача: «К 2020 году каждый второй гражданин России должен систематически заниматься физической культурой и спортом, а среди обучающихся таких должно быть не менее

80 %». Поэтому в учебных планах школ выделено не менее трех часов на протяжении всех лет обучения на уроки физической культурой, обеспечивающие физическое воспитание обучающихся. Для совершенствования физического воспитания обучающихся в школах необходимо объединять усилия педагогов, совершенствовать педагогическое мастерство, пропагандировать здоровый образ жизни, обмениваться опытом, разрабатывать инновационные подходы к организации занятий. Исследования ученых показали, что за последние десятилетия разработано немало перспективных технологий. Среди них, наиболее широко используемых в практике физической культуры в общеобразовательных школах, выделяют игровые технологии. Игровая технология, обладая широким спектром специальных игровых методических приемов и самой атмосферы игры поддерживает внимание, игровой интерес обучающихся, что, в итоге, ведет к более глубокому и прочному пониманию и формированию ценностного отношения к деятельности [1].

Анализ литературы выявил, что существует 3 вида деятельности: учебная, трудовая, игровая. Более подробно остановимся на игровой деятельности, так как она является предметом нашего исследования. Исследования ученых показали, что игровая деятельность – это форма деятельности в условных ситуациях, в которой воспроизводятся типичные действия и формы взаимодействия людей [2]. Одной из центральных задач игровой деятельности является формирование у обучающихся младшего школьного возраста направленности на усвоение и соблюдение нравственных общечеловеческих ценностей. Игровая деятельность, осуществляемая в процессе группового взаимодействия, выполняет важнейшую социальную задачу. Игровая деятельность – это эмоциональные интеллектуальные и физические усилия, направленные на достижения игровой задачи. Существует следующие виды игровой деятельности:

– ролевые, воспроизводящие действия других людей, животных и т. п.;

– художественные, природы, настроение и пр.;

– дидактические, формирующие навыки;

– деловые, воссоздающие предметное и социальное содержание профессиональной деятельности, моделирующие систему отношений, характерных для определенного вида деятельности;

– военные, прогнозирующие ход сражения.

– спортивные, способствующие развитии физических и интеллектуальных сил человека.

Подробнее остановимся на спортивном виде игровой деятельности, которая, в нашем исследовании будет средством повышения физической подготовленности обучающихся младших классов.

Возможность двигаться, играть, соревноваться необходимы для физического развития молодого организма. Игровая деятельность в виде спортивной игры для детей – это величайший подарок, который взрослые могут сделать ребятам. Играя, ребенок укрепляет здоровье, развивает координацию, учится действовать в команде и получает массу положительных эмоций. Это лучший способ создать дружеские и доверительные отношения. Игровая деятельность в виде спортивной игры обладает широким спектром игровых методических приемов, а сама атмосфера игры поддерживает внимание, игровой интерес, что, в конечном счете, ведет к более глубокому и прочному пониманию изучаемых понятий и категорий, формированию ценностного отношению к деятельности. Нами установлено и дано определение, что спортивно-игровая деятельность – это процесс обучения, определенным последовательным операциям, действиям и процедурам в определенном виде спорта, направленных на достижение поставленных целей в этом виде спорта. Процесс обучения спортивно-игровой деятельности требует обеспечения активности, сознательности обучающихся, систематичности, прочности в усвоение знаний и навыков. Но главное, обучение спортивно-игровой деятельности должно обеспечивать воспитательный характер педагогического процесса обучающихся [3].

В целях успешного решения вопросов физической подготовки обучающихся младших классов необходим индивидуальный подход в части требований к выполнению учебных нормативов. При организации занятий следует строго соблюдать правила безопасности заня-

тий по физической культуре в общеобразовательной школе. Занятия по физической культуре с обучающимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе. Однако, если обучающиеся изъявляют желание и по заключению врача могут заниматься с классом, им это разрешается под особым наблюдением учителя по физической культуре [4].

Большие возможности в спортивно-игровой деятельности в общеобразовательной школы заложены в принципе совместной деятельности учителя и обучающихся. Очень важно в связи с реализацией принципов индивидуализации и дифференциации подобрать для каждого обучающегося соответствующие методы, методические приемы. Наряду с общими дидактическими принципами важная роль принадлежит и частным принципам. Существуют следующие принципы: принцип смыслового содержания, принцип управляемой спортивно-игровой среды, принцип использования укрупненных дидактических единиц, принцип саморазвития творческой активности, принцип ускоренного изучения структурных элементов [5].

Специфика спортивно-игровой деятельности обусловливает необходимость обучения на теоретическом и практическом уровнях. Теоретический уровень – в виде создания умственной модели рационального действия, формирующей знания. Практический – формирование двигательных умений и навыков, реализующих основной замысел деятельности. Главная дидактическая цель обучения заключается в построении процесса обучения таким образом, чтобы сам процесс способствовал мысленной активности обучающихся, учил их целесообразной деятельности, воспитывал специализированные ощущения и восприятия, развивал физические качества, необходимые для овладения игровыми приемами и их рациональным применении в игре. В итоге этот процесс сводится к созданию предварительной мотивации и ориентировочной основы действий.

Спортивно-игровая деятельность обладает широким спектром специальных методических приемов, тем самым позволяя сменить пассивную позицию обучаемого на сознательно активную, стимулируя рост познавательной активности обучающихся. Это дает возможность получать и усваивать большое количество информации, формировать систему знаний и использовать их в практической деятельности. Получаемый в спортивно-игровом взаимодействии опыт сознательного подчинения правилам, нормативам закрепляется многократным повторением и переходит в новое личностное качество – дисциплинированность, исполнительность. В процессе спортивно-игровой деятельности осуществляется ролевое взаимодействие, совместное освоение новых ценностей. Спортивно-игровая деятельность способствует формированию системы отношений к окружающей действительности, социализации личности. У участников спортивно-игровой деятельности появляется разнообразный социальный опыт. Спортивно-игровую деятельность можно рассматривать как специфическую, универсальную форму познавательной, воспитательной развивающей деятельности обучающихся в образовательном процессе школы, позволяющую активизировать овладение двигательными действиями. Воспитывающий характер обучения спортивно-игровой деятельности делает необходимым постановку и решение на уроке задач не только формированию двигательных навыков и развитию основных физических качеств, но и воспитанию интеллектуальных, морально-волевых, эстетических качеств личности, организацию условий для их лучшего решения.

Таким образом, применение спортивно-игровой деятельности позволяет научить обучающихся осознавать мотивы своей деятельности, поведения, как в спортивно-игровой, так и в жизненной ситуации. А значит, формировать цели и программы самостоятельной деятельности и предвидеть ее ближайшие результаты, умение использовать разнообразные формы и виды спортивно-игровой деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга обучающихся, в том числе и младших классов.

Библиографические ссылки

1. Виленская Т. В. Актуальные детерминанты совершенствования физического воспитания учащихся младших классов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2009. № 3. С. 2–6.

2. Портных Ю. И. Дидактика игр в школе : учеб. пособие / Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена. СПб., 2003.

3. Лях В. И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I–XI классов общеобразовательной школы: программы общеобразовательных учреждений. М. : Просвещение, 2011.

4. Гудинова Ж. В., Толькова Е. И. ГТО–2014: задачи гигиены физического воспитания // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 6. С. 10–15.

5. Мартиросова Т. А. Занятия физической культурой с детьми дошкольного возраста. // Новая наука: проблемы и перспективы : Междунар. науч. периодич. изд. по итогам Междунар. науч.-прак. конф. (26 марта 2017 г., Пермь). 2017. № 3 (2). С. 30–32.

References

1. Vilnius T. V. Topical determinants to improve physical education in junior classes // Physical culture: education, education, training. 2009. № 3. P. 2–6.

2. Tailors J. I. Didactics of games in school : tutorial / Russian State Pedagogical University named after F. I. Gercen. SPb., 2003.

3. Liach V. I., Zdanevich A. A. An integrated programme of physical education students I-XI grades of secondary school: secondary school program. M. : Education, 2011.

4. Gudinova G. V., Tolkova E. I. GTO–2014: hygiene tasks of physical education // Contemporary problems of science and education. 2014. № 6. P. 10–15.

5. Martirosova T. A. physical education classes with children of preschool age // New science: problems and prospects of Intern. sci. periodical on results of Intern. sci.-pract. conf. (March 26, 2017, Perm). 2017. № 3 (2). P. 30–32.

© Мартиросова Т. А., Попова Т. В., 2018

УДК 796.323.2

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В. Ю. Мовчан[1], Л. А. Беседина[2]

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
[1]E-mail: hnns@mail.ru
[2]E-mail: klaasbest@mail.ru

Статья посвящена по понятиям «здоровьесберегающая технология». Она относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей насколько решается задача сохранения здоровья учителя и учеников.

Ключевые слова: статья, методология, теория, спорт, школа, студенты, что-то, со временем.

HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES

V. Yu. Movchan[1], L. A. Besedina[2]

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
[1]E-mail: hnns@mail.ru
[2]E-mail: klaasbest@mail.ru

The article is devoted to the concepts of "health-saving technology". It refers to the qualitative characteristic of any educational technology, showing how much the task of preserving the health of the teacher and students is being accomplished.

KeywordsArticle, methodology, theory, sport, school, college students, something, with the times.

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

Здоровьесберегащая педагогика не может выражаться какой-то конкретной образовательной технологией. В то же время, понятие «здоровьесберегающие технологии» объединяет в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся. Специалисты предлагают несколько подходов классификации здоровьесберегающих технологий.

Наиболее проработанной и используемой в образовательных учреждениях является классификация, созданная Н. К. Смирновым. Среди здоровьесберегающих технологий, применяемых в системе образования он выделяет несколько групп, в которых используется разный подход к охране здоровья, а соответственно, и разные методы и формы работы. Рассмотрим виды технологий.

Медико-гигиенические технологии (МГТ). Все проблемы, связанные со здоровьем человека, традиционно относятся к компетенции медицинских работников, к ответственности

системы здравоохранения. Но именно в образовательных учреждениях использование профилактических программ является обязательным. К медико-гигиеническим технологиям относятся контроль и помощь в обеспечении надлежащих гигиенических условий в соответствии с регламентациями СанПиНов. Медицинский кабинет школы организует проведение прививок учащимся, оказание консультативной и неотложной помощи обратившимся в медицинский кабинет, проводит мероприятия по санитарно-гигиеническому просвещению учащихся и педагогического коллектива, следит за динамикой здоровья учащихся, организует профилактические мероприятия в преддверии эпидемий (гриппа) и решает ряд других задач, относящихся к компетенции медицинской службы. Создание в школе стоматологического, физиотерапевтического и других медицинских кабинетов для оказания каждодневной помощи и школьникам, и педагогам, проведение занятий лечебной физической культуры, организация фитобаров и т. п. – тоже элементы этой технологии.

Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ). Направлены на физическое развитие занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного человека от физически немощного. Реализуются на уроках физической культуры и в работе спортивных секций.

Экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ). Ресурсы этой области здоровьесбережения пока явно недооценены и слабо задействованы. Направленность этих технологий – создание природосообразных, экологически оптимальных условий жизни и деятельности людей, гармоничных взаимоотношений с природой. В школе это – и обустройство пришкольной территории, и зеленые растения в классах, рекреациях, и живой уголок, и участие в природоохранных мероприятиях.

Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ). Их реализуют специалисты по охране труда, защите в чрезвычайных ситуациях, архитекторы, строители, представители коммунальной, инженерно-технических служб, гражданской обороны, пожарной инспекции и т. д. Поскольку сохранение здоровья рассматривается при этом как частный случай главной задачи – сохранение жизни – требования и рекомендации этих специалистов подлежат обязательному учету и интеграции в общую систему здоровьесберегающих технологий. Грамотность учащихся по этим вопросам обеспечивается изучением курса ОБЖ, педагогов – курса «Безопасность жизнедеятельности», а за обеспечение безопасности условий пребывания в школе отвечает ее директор

Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ) подразделяются на 3 подгруппы:

1. Организационно-педагогические технологии (ОПТ), определяющие структуру учебного процесса, частично регламентированную в СанПиНах, способствующих предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других дезаптационных состояний; психолого-педагогические технологии (ППТ), связанные с непосредственной работой учителя на уроке, воздействием, которое он оказывает все 45 мин на своих учеников. Сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса; учебно-воспитательные технологии (УВТ), которые включают программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся, мотивации их к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, предусматривающие также проведение организационно-воспитательной работы со школьниками после уроков, просвещение их родителей. Отдельное место занимают еще две группы технологий, традиционно реализуемые вне школы, но в последнее время все чаще включаемые во внеурочную работу школы.

2. Социально адаптирующие и личностно-развивающие технологии (САЛРТ) включают технологии, обеспечивающие формирование и укрепление психологического здоровья учащихся, повышение ресурсов психологической адаптации личности. Сюда относятся разнообразные социально-психологические тренинги, программы социальной и семейной педагогики, к участию в которых целесообразно привлекать не только школьников, но и их родителей, а также педагогов.

3. Лечебно-оздоровительные технологии (ЛОТ) составляют самостоятельные медико-педагогические области знаний: лечебную педагогику и лечебную физкультуру, воздействие которых обеспечивает восстановление физического здоровья школьников.

Системный подход реализации здоровьесберегающих технологий в ОУ предполагает два важных условия решения этих проблем для достижения объединяющей их цели сохранение и укрепление здоровья учащихся. Первое – взаимосвязь проблем и путей их решения. Второе – многоуровневая структура каждой из проблем, соответствующая характеру решаемых задач и распределению сфер ответственности. В системе образования можно выделить три возможных уровня решения задач по проблеме реализации здоровьесберегающих технологий [1]:

1. Уровень района, города, объединяющий несколько школ и других образовательных учреждений, предполагает принятие грамотных стратегических решений и, в соответствии с этим, финансирование направлений и программ работы. Необходимо серьезное научное обеспечение разработки и реализации принимаемых программ с учетом состояния здоровья детей, учащихся, всего населения, проживающего на данной территории. Ответственные лица на этом уровне – руководитель отдела образования и его заместители.

2. Уровень школы (или другого образовательного учреждения). Выбор пути начинается с постановки целей, определения места проблем здоровья среди задач школы, просто более внимательного отношения к этим вопросам, активного внедрения в работу школы здоровьесберегающих технологий, перехода в статус «школы здоровья» и т. п. Хотя ответственность за все происходящее несет персонально директор школы, принимаются такие решения совместно с Советом школы, родительским комитетом, педагогическим коллективом. Также необходима научная поддержка, основанная на данных о состоянии здоровья школьников.

На уровне школы с использованием здоровьесберегающих технологий решаются следующие задачи:

– создание оптимальных гигиенических, экологических и других условий для образовательного процесса;

– обеспечение организации образовательного процесса, предотвращающей формирование у учащихся дезадаптационных состояний: переутомления, гиподинамии, дистресса и т. п.;

– обеспечение школьников в период их пребывания в школе питанием, способствующим нормальной работе пищеварительной системы и обмену веществ в соответствии с современными медико-гигиеническими требованиями;

– включение в учебные планы школы всех классов занятий, позволяющих целенаправленно подготовить учащихся к деятельности по сохранению и укреплению своего здоровья, сформировать у них культуру здоровья, воспитать стремление к ведению здорового образа жизни;

– обеспечение подготовки (повышение квалификации, переподготовка) всего педагогического коллектива по вопросам здоровья, подготовки всех учителей и специалистов к внедрению в работу школы здоровьесберегающих образовательных технологий;

– обеспечение охраны здоровья педагогов и создание условий, позволяющих им грамотно укреплять свое здоровье;

– проведение мониторинга состояния здоровья учащихся;

– проведение тематической работы с родителями учащихся, направленной на формирование в их семьях здоровьесберегающих условий, здорового образа жизни, профилактику вредных привычек.

3. Уровень класса, обеспечиваемый работой на уроке. Необходимо организовать обучение учителя здоровьесберегающим технологиям – задача руководства, использовать их в работе, отслеживая результаты – задача каждого учителя. В работе отдельного учителя здоровьесберегающие технологии можно представить как системно организованное на едином методическом фундаменте сочетание принципов педагогики сотрудничества, «эффективных» педагогических техник, элементов педагогического мастерства, направленных на достижение оптимальной психологической адаптированности школьника к образовательному

процессу, заботу о сохранении его здоровья и воспитание у него культуры здоровья [2]. Это работа учителя, при которой он полноценно выполняет учебную программу, формируя у учащихся интерес к своему предмету, устанавливая с ним доверительные, партнерские отношения, предотвращая возникновение дискомфортных (дезадаптационных) состояний и максимально используя индивидуальные особенности учащихся для повышения результативности их обучения. Перед учителем, готовым использовать в своей работе здоровьесберегающие образовательные технологии, на первом этапе стоят следующие задачи:

– объективно оценить свои достоинства и недостатки, связанные с профессиональной деятельностью, составить план необходимой коррекции и приступить к его реализации (с этого надо начинать!);

– пройти необходимое повышение квалификации по вопросам здоровья, здоровьесберегающих образовательных технологий;

– провести «ревизию» используемых в своей работе педагогических приемов и техник в аспекте их предполагаемого воздействия на здоровье учащихся;

– начать целенаправленную реализацию ЗОТ в ходе проведения учебных занятий и внешкольной работы, с учащимися, отслеживая получаемые результаты с помощью объективных методов оценки;

– содействовать формированию в своем образовательном учреждении здоровьесберегающей образовательной среды как эффективному взаимодействию всех членов педагогического коллектива, учащихся и их родителей для создания условий и реализации программ, направленных на сохранение, формирование и укрепление здоровья.

Таким образом, главная задача реализации здоровьесберегающих технологий – такая организация образовательного пространства на всех уровнях, при которой качественное обучение, развитие, воспитание учащихся не сопровождается нанесением ущерба их здоровью.

Только тогда можно сказать, что учебно-образовательный процесс осуществляется по здоровьесберегающим образовательным технологиям, когда при реализации используемой педагогической системы решается задача сохранения здоровья учащихся и педагогов.

К каждому человеку необходим индивидуальный, особенный подход для определения для него соответствующих задач с которыми он может справиться.

Библиографические ссылки

1. Воложин А. И., Субботин Ю. К., Чикин С. Я. Путь к здоровью. М. : Знание, 1990.
2. Виноградов Д. А. Физическая культура и здоровый образ жизни. М., 1990.

References

1. Volozhin A. I., SubbotinYu. K., Chikin S.Ya. The path to health. M. : Znanie, 1990.
2. Vinogradov D. A. Physical culture and a healthy lifestyle. M., 1990.

© Мовчан В. Ю., Беседина Л. А., 2018

УДК 371.71

НЕОБХОДИМОСТЬ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОРГАНИЗАЦИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА

К. А. Назранова

Лесосибирский педагогический институт –
филиал Сибирского федерального университета
Российская Федерация, 662544, г. Лесосибирск, ул. Победы, 42
E-mail: ksen.nazranowa@inbox.ru

Рассмотрено обоснование использования здоровьесберегающих технологий, причины ухудшения здоровья ребенка при переходе на другие ступени образования. Также представлена классификация здоровьесберегающих технологий по направлению их использования.

Ключевые слова: здоровьесбережение, здоровьесберегающие технологии, педагогический процесс, профилактика ухудшения здоровья.

THE NECESSITY OF HEALTH SAVING TECHNOLOGIES IN EDUCATIONAL PROCESS

K. A. Nazranova

Lesosibirsk Pedagogical Institute –
the branch of the Siberian Federal University
42, Pobedy Str., Lesosibirsk, 662544, Russian Federation
E-mail: ksen.nazranowa@inbox.ru

This article describes the rationale for the use of health-saving technologies, the reasons for the deterioration of the health of the child in the transition to other levels of education. The classification of health-saving technologies in the direction of their use is also presented.

Keywords: health saving, health saving technologies, pedagogical process, prevention of health deterioration.

Переход от дошкольного образовательного учреждения в основное общее образовательное учреждение сопровождается не только психологическим стрессом, но и дополнительной нагрузкой на физиологическое состояние ребенка. В связи с увеличением учебной нагрузки, уменьшением количества и долговременности периодов отдыха, долгим единообразным положением тела и т. п. возникает проблема ухудшения здоровья ребенка при переходе с одной ступени образования на другую. Решением данной проблемы выступает использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.

Исследованиями в данной области занимались такие научные деятели как Б. В. Азорин, М. В. Топчий, Т. М.Чурилова и др. По мнению Б. Азорина «Здоровьесбережение – это бережное отношение каждого человека к собственному организму, которое основано на регулярном исполнении регламентов или перечня мероприятий/процедур по обеспечению высокого уровня его функциональности» [1]. Однако в силу малого возраста и не понимания важности сохранения своего здоровья ответственность за этот процесс перекладывается на тех людей, кто отвечает за здоровье и благосостояние ребенка, т. е. на родителей или его законных представителей и конечно же педагогов.

Для сохранности здоровья и положительного отношения к учебному процессу, педагоги в своей профессиональной деятельности обязаны использовать здоровьесберегающие технологии. Согласно педагогическому словарю, «здоровьесберегающие технологии – это сис-

тема мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающая важнейшие характеристики образовательной среды, реализованной на базе средств ИКТ, и условия жизни учащегося, воздействующие на здоровье» [2].

Можно выделить несколько видов здоровьесберегающих технологий по направленности:

1. Защитно-профилактические – приемы, методы, направленные на защиту человека от неблагоприятных для здоровья воздействий. Это выполнение санитарно-гигиенических требований; поддержание чистоты и проведение прививок с целью предупреждения инфекций; ограничение предельного уровня учебной нагрузки, исключающего наступление состояния переутомления учащихся; использование страховочных средств и защитных приспособлений в спортзалах с целью профилактики травматизма и т. п. Большая часть того, что в школах понимается под здоровьесберегающими технологиями, как раз и относится к этой группе.

2. Компенсаторно-нейтрализующие. При их использовании ставится задача восполнить недостаток того, что требуется организму для полноценной жизнедеятельности, или хотя бы частично нейтрализовать негативные воздействия в тех случаях, когда полностью защитить человека от них не представляется возможным. Это, например, проведение физкультминуток и физкультпауз, позволяющее в какой-то мере нейтрализовать неблагоприятное воздействие статичности уроков, недостаточность физической нагрузки, эмоциональные разрядки и «минутки покоя», позволяющие частично нейтрализовать стрессогенные воздействия, груз психоэмоциональных напряжений. Витаминизация пищевого рациона восполняет дефицит необходимых организму витаминов; использование аминокислоты глицина (дважды в год – в декабре и весной) позволяет укрепить память школьников.

3. Стимулирующие. Эти приемы, методы, технологии позволяют активизировать собственные силы организма, использовать его ресурсы для выхода из нежелательного состояния. В психотерапии немало приемов, позволяющих вывести пациента из состояния депрессии, уныния, фрустрации. В рамках педагогических техник и педагогической психотерапии учителя пользуются многими подобными приемами на уроках и во внеурочной воспитательной работе.

4. Информационно-обучающие. Они обеспечивают учащимся необходимый уровень грамотности для эффективной заботы о здоровье, помогают в воспитании культуры здоровья. Сюда относятся образовательные, просветительские и воспитательные программы, адресованные учащимся, их родителям и педагогам. В соответствии с традиционным педагогическим подходом могут быть выделены обучающие, развивающие и воспитательные здоровьесберегающие технологии [3].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что здоровьесберегающие технологии обязательно должны учитываться при планировании и проектировании учебного процесса. Также, каждый педагог должен четко понимать, на что направлена та или иная технология.

Библиографические ссылки

1. Азорин Б. В. БИОСКАФ : в 5 кн. Кн. 1. Регламент планового обслуживания организма человека. 2-е изд. М. : Студия АГрафика, 2017.

2. Толковый словарь терминов понятийного аппарата информатизации образования. М. : ИИО РАО, 2009.

3. Седова Н. В. Здоровьесберегающие технологии в школе // Вестник ЛГУ им. А. С. Пушкина. 2009. № 3 (Педагогика).

References

1. Azorin B. V. BIOSKAF : v 5 kn. Kn. 1. Reglament planovogo obsluzhivaniya organizma cheloveka. 2-e izd. M. : Studiya AGrafika, 2017.

2. Tolkovyj slovar terminov ponyatijnogo apparata informatizacii obrazovaniya. M. : IIO RAO, 2009.

3. Sedova N. V. Zdorovesberegayushie tehnologii v shkole // Vestnik LGU im. A. S. Pushkina. 2009. № 3 (Pedagogika).

© Назранова К. А., 2018

УДК 796.323.2

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ЖИЗНИ ОБЩЕСТВА

Т. А. Омельченко[1], Е. Е. Берко[2]

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
[1]E-mail: tanchik77@mail.ru
[2]E-mail: el-ew@mail.ru

Рассмотрена характеристика здоровья. Представлены показатели здоровья. Рассмотрены понятия: «здоровьесберегающие технологии» и «здоровьеформирующие технологии». Указана роль здоровьесберегающих и здоровьеформирующих технологий, как совокупность здоровьесберегающих образовательных технологий в жизни общества.

Ключевые слова: здоровье, показатели здоровья, технология, здоровьесберегающие технологии, здоровьеформирующие технологии, здоровьесберегающие образовательные технологии.

HEALTH SAVING EDUCATIONAL TECHNOLOGIES IN LIFE OF SOCIETY

T. A. Omelchenko[1], E. E. Berko[2]

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
[1]E-mail: tanchik77@mail.ru
[2]E-mail: el-ew@mail.ru

The characteristic of health is considered. Health indicators are presented. Concepts are considered: "health saving technologies" and "health forming technologies". Health saving and the health forming technologies as set of health saving educational technologies in life of society is specified.

Keywords: health, health indicators, technology, health saving technologies, health forming technologies, health saving educational technologies.

Не деньги, а именно здоровье является богатством, к которому стоит стремиться каждому. Что же такое здоровье сегодня? В первую очередь, это хорошее самочувствие и отсутствие болезней. К своему здоровью каждый человек должен подходить со всей ответственностью. Сегодня человек здоров, когда у него нормальная температура тела, кислотность желудочного сока, нормальное кровяное давление.

Актуальность темы заключатся в том, что здоровье является одной из общечеловеческой ценностью, поэтому его сохранение оказывается важной задачей, поэтому рассмотрение здоровьесберегающих и здоровьеформирующих технологий позволит решить данную задачу.

Здоровье – это постоянная энергия, необходимая человеку для полного функционирования всего организма. Это основа благополучия. Это залог гарантированного успеха во всех

начинаниях. Быть здоровым – это долг каждого существа, живущего на нашей планете. Чтобы достичь здоровья, в первую очередь, необходимы занятия спортом.

Здоровье – это ключевая ценность для каждого человека. Люди желают друг другу крепкого здоровья при встрече, потому что оно – основа полноценной и счастливой жизни. Хорошее здоровье способствует выполнению наших планов, преодолению трудностей, дает возможность решать жизненные задачи и обеспечивает долгую и активную жизнь.

По определению Всемирной Организации Здравоохранения, здоровье – это состояние полного духовного, физического и социального благополучия. То есть это не только отсутствие болезней, но и определенный уровень психического и физического развития, творческое долголетие и достижение счастья. Восприятие жизни в огромной степени происходит через организм. Если он искажен недугами, будет искажено и восприятие жизни. Чтобы жить полноценной жизнью, наслаждаться каждым ее мгновением, крайне важно быть здоровым [1].

Доброе здоровье является результатом грамотного питания, регулярных физических упражнений, соблюдения гигиены. Важным фактором в сохранении здоровья является эффективное управление стрессом. Счастье и позитивное отношение к жизни – тоже весьма влиятельные факторы в поддержании здоровья.

Благополучный, здоровый человек – это наиболее важный актив нации. Это те люди, которые заставляют мир вращаться. Отсутствие стремления к здоровой жизни означает пассивность, тоску, уныние и нездоровую атмосферу, в которой нет места созидательному творчеству. Для прогресса в жизни, для получения образования, для возможности заниматься любимым делом, одним словом, для удовлетворения основных потребностей в жизни нужно быть здоровым. Физическая и умственная деятельность – это неотъемлемая часть любой профессии. Для выполнения трудовых функций необходимо здоровье.

Здоровье имеет многоуровневую структуру. Фундаментом его являются биологические и генетические предпосылки, среднюю часть составляют психическое и соматическое развитие, а высший уровень определяется отношением индивида к жизни. Этот экзистенциальный уровень отражает самочувствие человека, его работоспособность и адаптивность. Из данных формулировок следует, что здоровье является нормальным психологическим состоянием и способностью человека оптимально удовлетворять систему витальных, духовных, идеальных, информационных, социальных, индивидуальных и коллективных потребностей. Данные определения показывают, что здоровье формируется по мере развития организма. Реализуется ли данная программа, зависит от конкретных биологических и социальных факторов (т. е. окружающей биологической среды и социального влияния), под влиянием которых будет жить и развиваться человек [2].

Показатели здоровья делятся на несколько групп: выделяют медико-демографическую группу, распространение болезней и заболеваемость, инвалидность и физическое состояние.

Их можно поделить на показатели движения людей (сюда относят рождаемость и смертность, длительность жизни, естественный прирост и т. д.) и движения населения.

Показатели по рождению и смерти вычисляют в отделениях ЗАГСа. Эти данные регистрируют в отдельных актах на основе справок о рождаемости и свидетельств о смерти. Для получения точных данных используются коэффициенты по общей рождаемости и смертности – они выражают количество рождений/смертей в год на 1 000 человек. Усредненные показатели по рождаемости – 20–30 младенцев на 1 000, усредненные показатели по смертности – 13–16 человек на 1 000. Нормальной считается смертность пожилых вследствие старения, если умирает много младенцев, то это говорит о патологии и неблагополучии народа. Низкая смертность младенцев находятся в пределах 5–15 человек, средние показатели могут составить 16–30, высокие – свыше 30 на 1 000 человек. Смертность зависит от многих факторов и сильно влияет на демографию.

Естественный прирост будет отражать разницу между количеством рождений и смертей. Показатели могут быть постоянными или колебаться, из-за чего меняется прирост.

Старение – показатель, который касается людей 60 лет и старше. Высокий уровень старения предполагает, что эту группу составляют от 20 % всего населения, умеренный располагается в пределах 5–10 %, низкий – в 3–5 % [3].

Продолжительность жизни – показатель, который означает количество лет, которое надо будет проживать очередному поколению сверстников с учетом показателя смертности. Его рассчитывают при помощи специальных таблиц.

Организация здорового образа жизни требует создания в общеобразовательном учреждении здоровье сберегающей образовательной среды.

Здоровьесберегающие технологии – система мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающая важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни, воздействующие на здоровье учащихся. Система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленная на сохранение здоровья учащихся на всех этапах его обучения и развития.

Здоровьесберегающие технологии, по мнению В. Д. Сонькина, – это:

– условия обучения (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);

– рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);

– соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям учащихся;

– необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Здоровьеформирующие технологии – это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни [4].

При введении в образовательный процесс здоровьеформирующих технологий, которые предполагают совокупность педагогических, психологических и медицинских действий, направленных на защиту и обеспечение здоровья учащихся, формирование у них ценностного отношения к своему здоровью, происходит организация здоровье сберегающей образовательной среды учащегося.

Внедрение здоровьеформирующих технологий в образовательную среду, создают максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, студентов, педагогов и др.) [5].

Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ) в расширенном смысле можно понимать, как все технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровья учащихся. Если же ЗОТ связывать с решением более узкой здоровьесберегающей задачи, то к здоровьесберегающим будут относиться педагогические приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью учащихся и педагогов, обеспечивают им безопасные условия пребывания, обучения и работы в образовательном условии.

Под здоровьесберегающей образовательной технологией можно понимать систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, студентов, педагогов и др.). В эту систему входит:

– использование данных мониторинга состояния здоровья учащихся, проводимого медицинскими работниками, и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии, ее коррекция в соответствии с имеющимися данными.

– учет особенностей возрастного развития школьников и разработка образовательной стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности и т. д. учащихся данной возрастной группы.

– создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии.

– использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности учащихся, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности.

Все формы здоровьесберегающих образовательных технологий связаны в единую систему и основаны на стремлении самих педагогов к совершенствованию. Если при реализации

педагогических функций решается задача сохранения у педагогов и учащихся здоровья, то можно говорить о том, что осуществление учебно-образовательного процесса ведется в соответствии с ЗОТ.

Здоровьесберегающие образовательные технологии направлены на достижение следующих целей:

– разработать и реализовать представления о сущности здоровья;

– сформировать мотивацию к коррекции образа жизни учащихся для укрепления здоровья;

– приобрести компетентность в вопросах физкультурно-оздоровительной сферы;

– разработать и построить мониторинговые и диагностические модели прогнозирования и оценки уровня здоровья;

– познать индивидуальные особенности организма;

– уметь использовать ЗОТ в самостоятельных занятиях;

– внедрить здоровьесберегающие педагогические технологии в образовательные учреждения;

– сформировать умения адаптировать некоторые ЗОТ [6].

ЗОТ имеют ряд функций:

– формирующая – реализуется на основе социальных и биологических закономерностей становления личности; индивидуальные психические и физические свойства человека предопределяются наследственными качествами;

– рефлексивная– состоит в переосмыслении прошлого личностного опыта, в приумножении и сохранении здоровья, что дает возможность соизмерить достигнутые результаты с имеющимися перспективами;

– диагностическая – состоит в мониторинге развития школьников на базе прогностического контроля, за счет чего удается соизмерить направленность действий и усилия учителя в соответствии с возможностями ребенка, данными ему от природы;

– ЗОТ обеспечивают индивидуальное прохождение учебного маршрута каждым ребенком, инструментально выверенный анализ факторов и предпосылок перспективного развития образовательного процесса;

– информативно-коммуникативная – ЗОТ обеспечивают трансляцию опыта формирования бережного отношения к собственному здоровью.

– интегративная – здоровьесберегающие технологии объединяют различные системы воспитания и научные концепции, народный опыт, направляя их по пути приумножения здоровья подрастающего поколения.

Понятие «здоровьесберегающая технология» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, как решается задача сохранения здоровья учителя и учеников.

Данные технологии должны удовлетворять принципам здоровьесбережения, которые сформулировал Н. К. Смирнов:

– «Не навреди!» – все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью ученика и учителя;

– приоритет заботы о здоровье учителя и учащегося – все используемое должно быть оценено с позиции влияния на психофизиологическое состояние участников образовательного процесса;

– непрерывность и преемственность – работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом уроке;

– субъект-субъектные взаимоотношения – учащийся является непосредственным участником здоровьесберегающих мероприятий и в содержательном, и в процессуальном аспектах;

– соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся – объем учебной нагрузки, сложность материала должны соответствовать возрасту учащихся;

– комплексный, междисциплинарный подход – единство в действиях педагогов, психологов и врачей;

– успех порождает успех – акцент делается только на хорошее; в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки;

– активность – активное включение, а любой процесс снижает риск переутомления.

Современная концепция здорового образа жизни определяет его как осознанное в своей необходимости постоянное выполнение правил укрепления и сохранения индивидуального и общественного здоровья. Элементами здорового образа жизни являются: воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков; безопасная и благоприятная для обитания окружающая среда, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье; отказ от курения, употребления наркотиков, употребления алкоголя; умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека питание, информированность о качестве употребляемых продуктов; физически активная жизнь с учетом возрастных и физиологических особенностей; соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками оказания первой помощи; закаливание.

Формирование здорового образа жизни требует создания в образовательном учреждении здоровьесберегающей образовательной среды при помощи здоровьесберегающих технологий. Современный этап разработки и реализации здоровьесберегающего обеспечения характеризуется рассмотрением вопросов по совершенствованию структуры и содержания образования, которое должно быть ориентировано на социальное, жизненное и профессиональное самоопределение обучающихся с учетом насущных потребностей региона, страны.

Библиографические ссылки

1. Миронова Е.В. Теоретический подход к определению понятий здоровья и здорового образа жизни // Известия ПГУ им. В. Г. Белинского. 2006. № 5. С. 128–131.

2. Шклярук В. Я. Здоровье и образ жизни молодежи // Вестник Саратов. гос. соц.-экон. ун-та. 2011. № 1. С. 59–63.

3. Михеенко А. И. Комплексная методика оценки уровня здоровья организма человека // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2011. № 6. С. 93–95.

4. Тверская Н. В. Здоровьесберегающий подход в развитии успешности ученика // Образование в современной школе. 2005. № 2. С. 89–93.

5. Ратенко С. Е., Тищенко Н. А. Здоровьесберегающие технологии в образовательной среде // Концепт. 2015. № 7. С. 77–76.

6. Агарков Н. М., Акинина Н. В. Реализация здоровьесберегающих технологий в вузах // Вестник новых медицинских технологий. 2011. № 1. С. 34–39.

References

1. Mironova E.V. Teoreticheskij podhod k opredeleniyu ponyatij zdorovya i zdorovogo obraza zhizni // Izvestiya PGU im. V. G. Belinskogo. 2006. № 5. C. 128–131.

2. Shklyaruk V. Ya. Zdorove i obraz zhizni molodezhi // Vestnik Saratov. gos. soc.-ekon. un-ta. 2011. № 1. S. 59–63.

3. Miheenko A. I. Kompleksnaya metodika ocenki urovnya zdorovya organizma cheloveka // Pedagogika, psihologiya i mediko-biologicheskie problemy fizicheskogo vospitaniya i sporta. 2011. № 6. S. 93–95.

4. Tverskaya N. V. Zdorovesberegayushij podhod v razvitii uspeshnosti uchenika // Obrazovanie v sovremennoj shkole. 2005. № 2. S. 89–93.

5. Ratenko S. E., Tishenko N. A. Zdorovesberegayushie tehnologii v obrazovatelnoj srede // Koncept. 2015. № 7. S. 77–76.

6. Agarkov N. M., Akinina N. V. Realizaciya zdorovesberegayushih tehnologij v vuzah // Vestnik novyh medicinskih tehnologij. 2011. № 1. S. 34–39.

© Омельченко Т. А., Берко Е. Е., 2018

УДК 796

ПРИМЕНЕНИЕ СУСТАВНОЙ ГИМНАСТИКИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ЦЕЛЬЮ УВЕЛИЧЕНИЯ УРОВНЯ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШИХ КЛАССОВ

Н. С. Романенко

Красноярский государственный педагогический
университет имени В. П. Астафьева
Российская Федерация, 660049, г. Красноярск, ул. А. Лебедевой, 89
E-mail: squashns@mail.ru

Говорится о положительном влиянии суставной гимнастики на подвижность в суставах. Рассматривается комплекс упражнений для повышения уровня гибкости у детей младшей школы на уроках физкультуры.

Ключевые слова: суставная гимнастика, синовиальная жидкость, гибкость.

APPLICATION OF JOINT GYMNASTICS ON PHYSICAL TRAINING CLASSES IN GRADE SCHOOL WITH THE PURPOSE OF INCREASING CHILDREN'S LEVEL OF FLEXIBILITY

N. S. Romanenko

Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafiev
79, A. Lebedeva Str., Krasnoyarsk, 660049, Russian Federation
E-mail: squashns@mail.ru

In the article the positive effect of joint gymnastics on mobility in the joints is examined. A set of exercises for grade school children is proposed for increasing level of flexibility.

Keywords: joint gymnastics, synovial fluid, flexibility.

У школьников часто возникают различные травмы из-за того, что во время разминки перед выполнением какой-либо двигательной деятельности суставы плохо прорабатываются во всех плоскостях. Особое внимание нужно обращать на плечевые, локтевые и коленные суставы так как они участвуют в таких основных видах движений как ходьба, бег, прыжки, метания, лазание по канату.

Суставная гимнастика – это комплекс подобранных упражнений с учетом нагрузки на конкретные суставы. В суставной капсуле находится синовиальная жидкость, она предназначена для того, чтобы облегчить работу суставов во время выполнения двигательных действий. Если работы в суставах не достаточно, то синовиальной жидкости становиться меньше. В условиях всеобщей компьютеризации малоподвижный образ жизни современных школьников приводит к тому, что из-за нехватки синовиальной жидкости суставы воспаляются и в них возникают болевые ощущения.

Как мы знаем, мышцы имеют места прикрепления к различным суставам. Частые травмы в мышцах происходят в местах их прикрепления к суставам. Если суставы хорошо прорабатывать перед выполнением двигательных действий, то можно избежать таких травм.

Суставная гимнастика позволяет суставам активно работать в различных плоскостях, наполняя их синовиальной жидкостью, боль исчезает, появляется хорошее настроение, бодрость.

Особенность суставной гимнастики заключается в том, что при выполнении упражнений на мышцы не претерпевают значительного напряжения, а значит, не утомляются. Зато суставы, выполняющие различные вращательные, сгибательные, разгибательные движения хорошо прорабатываются.

В каждом комплексе суставной гимнастики должны присутствовать упражнения для всех групп суставов: с головы до пят.

Все упражнения суставной гимнастики выполняются плавно, не торопясь, без рывков и значительных усилий. Суставы как бы выполняют плавающие движения [1]. Упражнения можно выполнять сериями с интервалами отдыха после каждой серии. Хорошая подвижность в суставах – это основа высокого уровня развития гибкости. Упражнения в суставах выполняются по часовой и против часовой стрелке по кругу.

Медуза. И. п. лежа на спине. Наклонить правую ногу влево поперек туловища, затем по дуге опустить ее вниз и вправо, а потом поднять вверх. Описать такой круг в воздухе 5 раз. Затем той же ногой описать 5 раз круг в другую сторону. Поменять ноги и сделать упражнение левой ногой.

Жираф. И. п. лежа на спине около стены, поднять ноги прижать таз и ноги к стене, прижать копчик к полу, руки ладонями на животе. Стопы разведены на ширине бедер и параллельны друг другу, выполнить вращения в голеностопных суставах. Повторить 10 раз. Движения должны осуществляться только в голеностопных суставах, ноги должны быть неподвижны.

Рогатка. И. п. – лежа, как можно ближе к стене, вытянуть вверх ноги. Руки на бедрах. Развести ноги в стороны до ощущения натяжения во внутренних мышцах бедер. Нужно максимально расслабиться. Зафиксировать это положение на 30–50 секунд. Затем медленно соединить ноги.

Гимнаст. И. п. стоя ноги на ширине бедер, гимнастическая палка в руках, хват широкий, руки не сгибать в локтевых суставах, не напрягать, локти расслаблены. Медленно круговым широким движением завести палку за спину до касания ягодиц, руки не сгибать в локтях. На вдохе поднять палку перед собой, на выдохе занести ее за спину, вернуться в и.п.

Нами был выбран повторный метод. Интервалы отдыха между упражнениями составляли 2 минуты, так как мышцам нужно было отдохнуть для выполнения следующего упражнения.

Были взяты две группы примерно с одинаковым уровнем подвижности в суставах. Группы состояли детей младшего школьного возраста. В контрольной группе применялись обычные упражнения, в экспериментальной – суставная гимнастика.

В результате математической обработки были получены данные, которые подтверждают, что различия между результатами контрольной и экспериментальной групп считаются достоверными. Применяемые нами упражнения позволили повысить результаты в «наклоне из положения стоя». В контрольной группе повысился на 23 %, а в экспериментальной группе он составил 37 %.

Библиографическая ссылка

1. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия : пер. с англ. 2-е изд., доп., перераб. М. : Физкультура и спорт, 2009.

Reference

1. Kuper K. Aerobika dlya horoshego samochuvstviya : per. s angl. 2-e izd., dop., pererab. M. : Fizkultura i sport, 2009.

© Романенко Н. С., 2018

УДК 378.172

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОК ВУЗА

Н. В. Скурихина

Сибирский федеральный университет
Российская Федерация, 660041, г. Красноярск, пр. Свободный, 79
E-mail: sn397@yandex.ru

Физическое и духовно-нравственное здоровье населения определяет уровень цивилизации государства. Образовательное учреждение должно стать важнейшим звеном в формировании и укреплении здоровья учащихся. Охрану здоровья сегодня называют приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивают полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом.

Ключевые слова: здоровье, студенты, фитнес-йога, здоровьесбережение.

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL SUBSTANTIATION OF HEALTHY SAVING PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS OF HIGHER SCHOOL

N. V. Skurikhina

Siberian Federal University
79, Svobodnyy Av., Krasnoyarsk, 660041, Russian Federation
E-mail: sn397@yandex.ru

The physical and spiritual-moral health of the population determines the level of civilization of the state. The educational institution should become an important link in the formation and strengthening of the health of students. Health protection is now called the priority direction of the whole society, since only healthy children are able to properly absorb the knowledge they have acquired and in the future are able to engage in productive and useful work.

Keywords: health, students, fitness-yoga, health preservation.

В последнее десятилетие в Российской Федерации наблюдается устойчивое ухудшение состояния здоровья. Мониторинг физического развития и физической подготовленности студентов России показал «группу риска». Число студентов с отклонениями в состоянии здоровья составляет от 15 до 30 %. В большинстве случаев (86 %) имеются те или иные сочетания «общих факторов риска». У современных студентов снижаются показатели физического развития. Быстрее, по сравнению с календарным возрастом, растет биологический возраст. Наблюдается их «преждевременное старение». Одна из основных причин – недостаток двигательной активности. Согласно проведенным социологическим исследованиям малоподвижность у студентов составляет более 76 % бюджета времени в состоянии бодрствования, а избыточную массу тела имеют 15–20 % студентов. Недостаток двигательной активности снижает уровень здоровья. Студенты попадающие в специальную медицинскую группу имеют разные заболевания и разные показания к дозированию физической нагрузки.

Противоречия:

– в стремительно меняющемся мире резко возросла потребность в высококвалифицированных специалистах, имеющих высокий уровень здоровья, с другой стороны в учебных заведениях отсутствуют технологии, которые способствуют уменьшению количества студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья [1];

– теоретические исследования в области здоровьесберегающих технологий и недостаточное использование их в физическом воспитании студентов высших учебных заведений [2];

– необходимость повышения мотивации к ЗОЖ и занятиям физической культурой студентов вуза, и отсутствие методических разработок по применению восточно-оздоровительных практик в высших учебных заведений для повышения интереса студентов к занятиям физической культурой [3].

Данные противоречия определили проблему исследования, которая заключается в поиске путей повышения мотивации студентов вуза к ЗОЖ и занятиям физической культурой путем внедрение в образовательный процесс специально разработанной программы фитнес-йоги [4].

Основы концепции здоровьесбережения в России были заложены в 1904 г., когда съезд Российских врачей обратил внимание на ряд «вредных влияний» со стороны школы на состояние здоровья и физическое развитие учащихся. Причем, несмотря на многочисленные попытки модернизировать школу на разных этапах истории нашего государства основы этой концепции практически не менялись, а, значит, поставленные задачи по сохранению здоровья подрастающего поколения не были выполнены.

Объект исследования – процесс физического воспитания студентов вуза.

Предмет исследования – методика фитнес-йоги как один из методов восточно-оздоровительных практик для формирования ЗОЖ студентов вуза.

Цель исследования – разработка, теоретическое и экспериментальное обоснование методики физического воспитания студентов вуза на основе специально разработанной программы – фитнес-йоги.

Гипотеза исследования – предполагалось, что процесс физического воспитания в вузе окажется эффективным в формировании здорового образа жизни при условии разработанности структурно-функциональной модели процесса физкультурного образования, которая предусматривает:

– внедрение в образовательный процесс фитнес-йоги, как одного их эффективных методов применения восточно-оздоровительных практик в физическом воспитании студентов вуза.

– использование асан, дыхательные упражнения, полного дыхания йогов и релаксацию как основные элементы методики фитнес-йоги;

– при выполнении элементов фитнес-йоги регулировать индивидуальную нагрузку посредством выбора темпа и количества повторений в соответствии с самочувствием занимающихся.

Задачи исследования:

– изучить опыт использования восточно-оздоровительных практик как средства оздоровительной физической культуры для здоровья и формированию ЗОЖ студентов вузе;

– исследовать мотивацию для занятий физической культурой студентов вуза;

– обосновать целесообразность применения фитнес-йоги как одного их эффективных методов применения восточно-оздоровительных практик для формирования ЗОЖ у студентов вуза на учебно-тренировочных занятиях по физической культуре;

– разработать и оценить эффективность методики применения фитнес-йоги на учебно-тренировочных занятиях по физической культуре со студентами вуза.

Результаты проведенных исследований дополняют теорию и методику физического воспитания студентов вуза новыми представлениями о возможностях модернизации процесса физического воспитания путем внедрения специально разработанной программы фитнес-йоги как эффективной практики в формировании ЗОЖ.

Разработанная специальная программа занятий фитнес-йогой может быть использована как здоровьесберегающая технология в образовательном процессе для повышения мотивации к занятиям физической культурой и формирования ЗОЖ не только учащихся и студентов вуза, но взрослого населения.

Теоретико-методологическую основу составили положения ведущих специалистов в области физической культуры, а так же научные знания о человеке и его здоровье. Особое внимание уделено рассмотрению вопросов:

– формирование здорового образа жизни (И. И. Брехман, И. А. Колесников, И. А. Амосов, М. Я. Виленский);

– валеологические знания (И. И. Брехман, В. П., В. Н. Ирхин, Э. М. Казин, В. П. Казначеев, В. В. Колбанов, В. П. Петленко);

– педагогика здоровья (Г. Л. Апанасенко, В. В. Колбанов, Л. И. Лубышева);

– целостный подход к здоровью (А. Маслоу, В. П. Казначеев, В. М. Миронова);

– личностно-ориентированное образование (Ш. А. Амонашвилли, В. П. Бедерханова, Е. В. Бондаревская, Н. Б. Крылова, И. С. Якиманская);

– теория и методика физической культуры (Б. А. Ашмарин, В. П. Кузнецов, Ю. В. Курамшин, Л. П. Матвеев)

– комплексные восточно-оздоровительные практики (Т. Бернард, Т. Э. Васильев, А. А. Липень, Т. В. Састамойнен, А. Г. Сафронов);

Именно научно-методическая база дала возможность адекватного поставить цели, оценить противоречия и поставить решаемые задачи по эксперементу.

Работа выполнена на примере использования методики формирования здорового образа жизни студентов вуза преимущественно средствами физической культуры востока [5; 6].

Страсбургская конференция 1990 г. решением Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) и Европейского экономического сообщества (ЕЭС) одобрила создание так называемых «школ здоровья» для реализации разработанной в середине 1980-х гг. новой, более расширенной, модели здоровьесбережения.

Новые возможности и перспективы воспитания ценностной направленности на здоровый образ жизни у обучающихся появились в связи с развитием концепции личностно-ориентированного образования, обозначающего приоритетным изучение аксиологической природы образования (Ш. А. Амонашвили, В. П. Бедерханова, Е. В. Бондаревская, Н. Б. Крылова, И. С. Якиманская и др.), современной валеологии (И. И. Брехман, В. П. Казначеев, В. В. Колбанов, Э. М. Казин, В. П. Петленко и др.).

Здоровьесберегающая педагогика, главная отличительная особенность которой – приоритет здоровья среди других направлений воспитательной работы вуза, включает последовательное формирование образовательном учреждении здоровьесберегающего образовательного пространства с обязательным использованием всеми педагогами здоровьесберегающих технологий, чтобы получение студентами образования происходило без ущерба для здоровья, а также воспитание у студентов культуры здоровья, под которой мы понимаем не только грамотность в вопросах здоровья, достигаемую в результате обучения, но и практическое воплощение потребности вести здоровый образ жизни, заботиться о собственном здоровье. «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 (Смирнов Н. К.).

Основные материалы исследования докладывались на международных (Улан-Удэ, 2005–2011; Иркутск, 2010), всероссийских (Иркутск, 2010; Москва, 2011), региональных (Красноярск, 2009–2017), внутривузовских (Красноярск, 2009–2017) научно-методических и научно-практических конференциях, обсуждались на заседаниях кафедры валеологии Сибирского федерального университета; опубликованы в 44 работах на общенациональном и региональном уровнях, в том числе в четырех монографиях.

А также в серии учебных и учебно-методических пособий, методических разработок для преподавателей физической культуры, студентов, аспирантов. Результаты исследования внедрены в учебный процесс и практику Торгово-экономического института Сибирского государственного университета.

Исследование проводилось коллективом кафедры валеологии в спортивном зале Федерального государственного автономного учреждения высшего образования «Сибирский федеральный университет» (ФГАОУ ВО СФУ), в нем принимали участие студенты специальной медицинской группы. На этапе формирующего эксперимента приняло участие 40 студентов торгово-экономического института г. Красноярска.

Таким образом, можно сделать следующие выводы. Внедрение в образовательный процесс фитнес-йоги, как одного их эффективных методов применения восточно-оздоровительных практик в физическом воспитании студентов вуза предполагает регулирование индивидуальной нагрузки посредством выбора темпа и количества повторений в соответствии с самочувствием занимающихся. Занятия фитнес-йогой у студентов вуза положительно воздействует на показатели физического развития, физической и функциональной подготовленности, уровень здоровья, а медитативная техника на эмоциональное состояние занимающихся. Применение асан, дыхательных упражнений, полного дыхания йогов и релаксации положительным образом влияет на эмоциональное состояние студентов вуза. Комплексная программа фитнес йога эффективна на занятиях физической культурой в качестве разминки перед основной частью, а так же как заключительная часть урока для восстановления сил.

Библиографические ссылки

1. Голобородько Н. В. Здоровьесберегающие технологии в образовании // Актуальные вопросы современной педагогики : материалы IV Междунар. науч. конф. (ноябрь 2013 г., Уфа). Уфа : Лето, 2013. С. 82–85.

2. Скурихина Н. В. Комплексная система естественного оздоровления : монография / Сиб. федер. ун-т. Красноярск, 2014.

3. Розин В. М. Концепция здоровья / Моск. гос. мед.-стоматологич. ун-т. С., 2011.

4. Скурихина Н. В., Дюков В. М. Применение фитнес-йоги для повышения эффективности занятий по физической культуре в вузе // Современные наукоемкие технологии. 2010. № 10. С. 107–111.

5. Скурихина Н. В. Особенности проекта «Рефлексивно-деятельностная педагогика как социокультурный фактор развития физической культуры в современном обществе» // Национальная ассоциация ученых. 2015. № 9 (14). С. 66–68.

6. Швец Н. Н. Йога. Теория и практика. М. : Центрполиграф, 2010.

References

1. Goloborodko N. V. Zdorovesberegayushie tehnologii v obrazovanii // Aktualnye voprosy sovremennoj pedagogiki : materialy IV mezhdunar. nauch. konf. (noyabr 2013 g., Ufa). Ufa : Leto, 2013. S. 82–85.

2. Skurihina N. V. Kompleksnaya sistema estestvennogo ozdorovleniya : monografiya / Sib. feder. un-t. Krasnoyarsk, 2014.

3. Rozin V. M. Koncepciya zdorovya / Mosk. gos. med.-stomatologich. un-t. S., 2011.

4. Skurihina N. V., Dyukov V. M. Primenenie fitnes-jogi dlya povysheniya effektivnosti zanyatij po fizicheskoj kulture v vuze // Sovremennye naukoemkie tehnologii. 2010. № 10. S. 107–111.

5. Skurihina N. V. Osobennosti proekta “Refleksivno-deyatelnostnaya pedagogika kak sociokulturnyj faktor razvitiya fizicheskoj kultury v sovremennom obshestve” // Nacionalnaya associaciya uchenyh. 2015. № 9 (14). S. 66–68.

6. Shvec N. N. Joga. Teoriya i praktika. M. : Centrpoligraf, 2010.

© Скурихина Н. В., 2018

УДК 796.323.2

ЕСТЕСТВЕННЫЕ ФАКТОРЫ ПРИРОДЫ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

А. С. Суханов[1], Л. А. Беседина[2]

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
[1]E-mail: sasha_sukhoy@mail.ru
[2]E-mail: klaasbest@mail.ru

Дано понятие о здоровьесберегающих технологиях. Здоровьесберегающие технологии сегодня – это последовательные и выверенные шаги, которые в итоге приведут к достижению результата, а именно – к поведенческой культуре, определяющей способность человека беречь и сохранять здоровье от вступления в сознательный возраст и до конца дней своих, которые до конца будут в радость, а не в тягость.

Ключевые слова: здоровьесбергающие технологии, физическая активность, устойчивое рабочее состояние, здоровое питание, общение с природой.

HEALTH SAVING TECHNOLOGIES

A. S. Sukhanov[1], L. A. Besedina[2]

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
[1]E-mail: sasha_sukhoy@mail.ru
[2]E-mail: klaasbest@mail.ru

In this paper, the concept of health-saving technologies is given. Health-saving technologies today are consistent and verified steps that will eventually lead to the achievement of the result, namely – to a behavioral culture that determines the ability of a person to protect and preserve health from entering into a conscious age and to the end of their days, which will end in joy and not in hardship.

Keywords: health-saving technologies, physical activity, stable working condition, healthy nutrition, communication with nature.

Под здоровьесберегающими технологиями следует понимать систему мер укреплению и охране здоровья учащихся (студентов), учитывающую важность характеристики образовательной среды, с точки зрения ее воздействия на здоровье учащихся (студентов), а именно: факторы внешней среды, способные оказывать негативное влияние на состояние здоровья учащихся (социальные, экологические, экономические и т. п.); факторы студенческой среды – качественная оценка знаний, медицинского, санитарно-технического, спортивного оборудования и оснащения, организации системы питания с учетом требования санитарных правил; режима учебной нагрузки, организация учебного процесса, физкультурно-оздоровительной работы, организация формы физического воспитания; формы и методы здоровьесберегающей деятельности учреждения образования; динамика текущей и хронической заболеваемости. Итак, что же такое здоровье?

Здоровье одна из важнейших жизненных ценностей человека, залог благополучия и долголетия человека. Его сбережение и сохранение относится к числу глобальных проблем всего человечества. Здоровье является жизненно важным для людей. По определению ВОЗ (Все-

мирной организации здравоохранения) здоровье – это состояние организма человека, когда функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения. Таким образом, под здоровьем следует понимать не только отсутствие заболеваний или каких-либо функциональных отклонений организма, но наличие высокого уровня функционирования различных систем, также гармоничность психического и физического развития человека.

К первому фактору, укрепляющему здоровье относится правильный и четкий распорядок дня. Человек должен делать не только то, что необходимо, к чему непосредственно побуждают его естественные потребности (прием пищи, сон), но и то, что полезно для здоровья (гигиенические процедуры, физические упражнения). Благодаря четкому режиму, организм испытывает меньшую нагрузку, затраченные силы быстрее и полнее восстанавливаются, организм меньше изнашивается.

Ко второму фактору можно отнести высокую двигательную активность, достаточную физическую нагрузку. Современному человеку приходится затрачивать в процессе жизнедеятельности все меньше физических усилий, поэтому данное явление в науке называется гиподинамией (от греч гипо- под, внизу и динамис» – сила; недостаточная физическая, силовая нагрузка, выступающая как характерная особенность самого образа жизни). В настоящее время постоянно сокращается доля немеханизированного труда в промышленности, развиваются средства связи, транспорта, другие коммуникации. Однако, что же является главным признаком всего живого? Возможный ответ – способность к самостоятельным движениям. Без движения нет жизни, и в той или иной форме оно присуще любому живому существу, независимо от степени его сложности. Недаром говорят: «Движение – это жизнь».

К третьему фактору можно отнести постоянное общение с природой. Чистый свежий воздух содержит достаточное для организма количество кислорода, а снижение содержания кислорода во вдыхаемом воздухе ведет к быстрому утомлению, к появлению ощущения тяжести и сжимающей тупой боли в голове. Основы здоровья, сформированные в период роста и развития организма, в значительной мере определяют продолжительность жизни и работоспособность взрослого человека. К ухудшению состояния здоровья учащихся и далее студентов ведут не только отсутствие четкого распорядка дня, пренебрежение гигиеническими процедурами, но и такие факторы, как нерациональное питание, недостаточный по продолжительности сон, малая двигательная активность, нарушение правил учебного труда [1].

В жизнедеятельности любого человека наблюдается чередование периодов повышенной активности и покоя, обусловленное необходимостью восстановления запасов энергии, затраченной в период повышенной активности. У человека это чередование, как правило, имеет упорядоченный характер и появляется в зависимости от рода занятий, возраста, состояния здоровья и т. п. Этот переход включает несколько фаз:

– первую фазу характеризует увеличение устойчивости внимания, затем возрастание сосредоточенности, уменьшение реакции на отвлекающие от работы факторы. В этой фазе происходит увеличение коэффициента эффект – усилие, т. е. при одном и том же усилии результаты работы возрастают;

– вторая фаза – устойчивое рабочее состояние, когда человек максимально настроен на выполнение заданий, а коэффициент эффект-усилие устойчивый и высокий;

– третья фаза – фаза утомления. Сначала утомление преодолимое, потом человек усилием воли способен продолжать работу с прежней интенсивностью, но коэффициент эффект-усилие снижается. А далее усталость становится совсем непреодолимой и человек при всем желании продолжать работу сделать этого не может, результаты падают, коэффициент эффект-усилие резко снижается и работа полностью прекращается. Субъективным проявлением усталости является нередко и исчезновение желания продолжать работу, даже если она была начата с увлечением.

Что же такое утомление. Утомление это физиологическое естественное состояние организма, его основу составляет торможение в клетках центральной нервной системы, направленное на предотвращение значительного истощения запасов энергии, что могло бы привес-

ти к повреждению работающего органа или системы органов. Для максимального сбережения здоровья следует чередование умственной деятельности и физической и наоборот.

В пределах каждого из этих видов деятельности должен быть переход от работы, требующей напряжения одних отделов центральной нервной системы (например, письмо) к напряжению других (чтение, заучивание наизусть) или напряжения одних групп мышц к напряжению других. Но при этом отдых должен быть активным, то есть не пассивным время препровождением, а сменой одного вида деятельности на другой. Вот именно такой отдых является наилучшим, так как при нем поочередно активизируется течение физиологических процессов во всем организме. Кроме этого, отдых во временно находящихся в покое частях организма при активно работающих других происходит более интенсивно и полноценно, при этом достигается наилучшее развитие всего организма, всех его свойств и качеств, как психических, так и физических. Для дальнейшей жизни взрослого человека во многом будет зависеть от того, в каких условиях он рос, как питался, насколько рациональным и правильным был распределен его день.

Для того чтобы все вышеперечисленное своевременно выполнялись, и существует такое понятие, как здоровьесберегающие технологии. В задачи данных технологий входит изучение влияния условий жизни, организованного учебно-воспитательного процесса на развитие и здоровье растущего организма и как результат этого разработка гигиенических мероприятий, способствующих правильному росту и всестороннему развитию подрастающего поколения.

Здоровьесберегающие технологии сегодня это выверенные и последовательные шаги, которые в итоге приведут к достижению результата, а именно к поведенческой культуре, определяющей способность человека сохранить и сберечь здоровье от вступления в сознательный возраст и до конца дней своих, которые до конца будут не в тягость, а в радость. Не зря же древние римляне, не знающие тягостной старости, опирались на знание о том, что в здоровом теле здоровый дух. Технология это и есть техника, включающая в себя приемы, методы, способы [2]. Конечно же, такое понимание есть как свидетельство примитивных представлений о сохранении и укрепления здоровья человека на настоящем этапе развития человеческого сообщества. Понятие о здоровьесберегающих технологиях действительно изначально появилось в среде образовательных учреждений, что подтверждается введением в педагогическую лексику терминологического сочетания «здоровьесберегающие образовательные технологии». Однако появление слова еще никогда не означало появления дела. Здоровьесберегающие технологии это не эквивалент санитарно-гигиенических мероприятий, как многие сегодня считают и воспринимают.

Здоровьесберегающие технологии, в свою очередь, включают в себя все эти составляющие, но наиважнейшим принципом все, же является так называемая здоровьесберегающая педагогика. При этом педагогика не в узком смысле школьной организации санитарно-гигиенических условий для обучения детей на протяжении десяти лет. Речь здесь идет, скорее, о здоровьесберегающей дидактике, которая не имеет возрастных, гендерных, профессиональных и любых других границ. Здоровьесберегающая дидактика предполагает определение и внедрение в практику повседневной жизни закономерностей укрепления и сохранения здоровья. Специфика здоровьесберегающей дидактики в рациональности самой технологии сбережения здоровья нации, во взаимодействии социальных институтов и населения на пути поиска здоровой и полноценной жизни. Полноценное и сбалансированное питание, своевременные профилактические медосмотры, многие люди эти пренебрегают, двигательная активность, иммуномодуляция организма, стрессоустойчивость, оптимизм, отсутствие зависимостей.

Все знают о том, что это имеет отношение к здоровому образу жизни, но иметь отношение к подобному образу жизни непосредственно это слишком академично. Казалось бы, с одной стороны, быть здоровым стало модно, с другой слишком тривиально. Сберегающая здоровье населения среда опирается на положительную эмоциональную активность и психологический комфорт. Это принципиально важно: нельзя провоцировать у людей отрицательную агрессивную или ироничную реакцию на необходимость беречь свое здоровье. Здесь

необходим психосоциальный настрой, который просчитан до мелочей. Так, например, немаловажно учитывать функциональную ассиметрию полушарий мозга человека, мы знаем, что левое полушарие отвечает за логическое мышление, а правое полушарие отвечает за творческое.

Следовательно, синтез логического восприятия информации о здоровом образе жизни и ее сознательное претворение в реальную жизнь отдельно взятым индивидуумом и социумом в цело это физиологически выверенный способ достичь конкретного результата здоровьесбережения. Например, знание (пусть пока еще абстрактное) о пользе занятий спортом, подвергнутое логическому осмыслению при просмотре адекватной программы, подготовленной при консультативном участии специалистов, должно быть подкреплено творческим, созидательным посылом в сознании человека применить эту пользу от занятий спортом к своей жизни, к своему телу [3].

Итак, здоровьесберегающие технологии в современном постинформационном мире должны основываться не на педагогических поучающих принципах, а на дидактических. Иными словами, на принципах, вскрывающих закономерности формирования убежденности каждого человека в том, что здоровье правильно (единственно верно!) сохранять, а не искать на больничных койках и аптечных полках! При этом названные принципы должны корениться в самой природе человека. Протагор говорил: homo est mensura, то есть «человек есть мера всех вещей». Именно в самой природе человека нужно искать технологию воздействия на его отношение к своему здоровью. Будучи мерой всего сам человек не знает меры своей способности потреблять жизнь. В связи с этим не лишним будет вспомнить сирийского энциклопедиста Абу-ль-Фараджа, который писал: «Умеренность есть союзник природы и страж здоровья, поэтому, когда вы пьете, когда вы едите, когда двигаетесь и даже когда вы любите соблюдайте умеренность».

Бесспорно, закладывать убежденность в том, что беречь и сохранять здоровье это органичный для полноценно развивающейся личности процесс необходимо с детства. И начинать внедрять действующие, эффективные здоровьесберегающие технологии необходимо как можно быстрее. В вузе качественная профессиональная подготовка студентов в вуз просто невозможна без их активной учебно-трудовой, познавательной деятельности. Социальные и экономические причины, не позволяющие увеличить срок обучения, заставляют интенсифицировать процесс обучения, что требует от студентов мощной мобилизации воли, психофизических, духовных и физических качеств.

При этом процессу обучения в вузе присущ ряд противоречий: между расцветом интеллектуальных и физических сил и жестким лимитом времени, экономическими возможностями для удовлетворения возросших потребностей; между стремлением к самостоятельности в отборе знаний и довольно жесткими формами, методами и структурой профессиональной подготовки, отсутствием ресурсов времени для удовлетворения избирательных интересов; между огромным объемом учебной, научной и культурной информации и дефицитом времени на ее переработку и усвоение; между многолетним и постепенным процессом достижения социальной зрелости и желанием как можно скорее проявить себя, самоутвердиться. Разрешение этих и других противоречий необходимо для культурного и профессионального и социального развития студентов [4].

Однако сегодня ставить вопрос об ограничении возрастающего напряжения в процессе обучения нереально. Надо научить, а где-то и приобщить студентов к здоровому образу жизни, создать необходимый оптимум деятельности центральной нервной системы организма. Если нельзя полностью освободить студента от психоэмоционального напряжения (и вряд ли следует стремиться к этому), то необходимо повысить устойчивость адаптационных механизмов организма к эмоциональным стрессам и упорядочить трудовую деятельность обучающегося. С одной стороны целесообразно использовать резервы организма, а с другой обнаружить отклонения и недостатки этих механизмов, чтобы вовремя их устранить [3].

Воспитать у студента высокую требовательность к себе (очень сложно), жизненную потребность трудиться, умение и желание работать творчески, совершенствовать и пополнять свои знания, заботиться о своем здоровье и умение вести здоровый образ жизни одна из глав-

ных задач высшей школы. Здоровье не может укрепляться и сохраняться долгие годы без эмоций и труда. Следует неправильно считать, что студент «сгорит» от умственной перегрузки (в настоящее время очень редко такое встречается) или от эмоциональных переживаний. Его надо воспитывать так, чтобы в первую очередь в учебе и труде он находил смысл и счастье жизни. Обеспечить высокое качество подготовки специалистов в наши дни невозможно без усиления познавательной активности, прежде всего самих студентов.

Еще один аспект рассматриваемой проблемы хотелось бы затронуть сегодня. Этот аспект этический. И к проблеме внедрения технологий здоровьесбережения этика имеет самое непосредственное отношение. Ни для кого не секрет, что счастливые и жизнерадостные люди живут дольше, и жизнь их яркая, насыщенная событиями и планами. Оптимисты реже обращаются к врачам это уже статистика. Независтливые женщины, реализованные в семье и профессии, выглядят на десять-пятнадцать лет моложе своего фактического возраста. Человек должен быть счастливым, чтобы быть здоровым. И только здоровый человек может претендовать на то, чтобы испытать многогранное, пусть и не долговечное, счастье. Это не замкнутый круг. Это именно технологический процесс, который нужно запустить по кругу, и он будет функционировать по закону вечного круговорота в природе или круговой поруки. Можно назвать это «идеей добра», которая заключается в стремлении и готовности дарить радость жизни себе и окружающим. Генрих Гейне заметил по этому поводу: «Все здоровые люди любят жизнь» [5].

Итак, к здоровьесберегающим технологиям можно отнести:

– условия обучения (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения);
– рациональная организация учебного процесса;
– соответствие учебной и физической нагрузки;
– необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Секрет технологичности здоровьесбережения современного человека в том, что создание эффективной технологии из суммы приемов, методик, и способов возможно лишь при наличии единства задач, целей, методологии и принципов. А главное в заинтересованности, прежде всего, самого человека в самосбережении и самовосстановлении. Нет единственной и уникальной технологии здоровья и его сбережения, как нет и единственно верного способа лечения даже одного и того же заболевания. Здоровьесбережение это личная ответственность каждого, в основе которое должна лежать социальная, личная инициатива.

Библиографические ссылки

1. Душанин С. А., Коробова А. Н., Соловейко Н. Р.Тренировочные программы для здоровья. Киев : КВ, 1997.

2. Адаптация организма подростков к учебной нагрузке / сост. А. Е. Гурьев. М. : Просвещение, 1998.

3. Андреев Ю. А. Три кита здоровья. 3-е изд. Екатеринбург : Средне-Урал. кн. изд-во, 1991.

4. Румянцев Г. И. Общая гигиена : учеб. пособие. М. : Просвещение, 1999.

5. Пицхелаури Г. З. Образ жизни и здоровье. 2-е изд. М. : Просвещение, 1995.

References

1. Dushanin S. A., Korobova A. N., Solovejko N. R.Trenirovochnye programmy dlya zdorovya. Kiev : KV, 1997.

2. Adaptaciya organizma podrostkov k uchebnoj nagruzke / sost. A. E. Gurev. M. : Prosveshenie, 1998.

3. Andreev Yu. A. Tri kita zdorovya. 3-e izd. Ekaterinburg : Sredne-Ural. kn. izd-vo, 1991.

4. Rumyancev G. I. Obshaya gigiena : ucheb. posobie. M. : Prosveshenie, 1999.

5. Pichelauri G. Z. Obraz zhizni i zdorove. 2-e izd. M. : Prosveshenie, 1995.

© Суханов А. С., Беседина Л. А., 2018

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И РЕКРЕАЦИЯ

УДК 796.034.2

ИССЛЕДОВАНИЕ ЗНАЧИМОСТИ ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (НА ПРИМЕРЕ ФЕХТОВАНИЯ НА КОЛЯСКАХ)

В. А. Антипьева[1], А. С. Гринюк[2]

Сибирский государственный университет геосистем и технологий
Российская Федерация, 630108, г. Новосибирск, ул. Плахотного,10
[1]E-mail: vikashka2011@gmail.ru
[2]E-mail: alinka.grinyuk.95@mail.ru

На сегодняшний день важную роль играют активные формы социальной защиты инвалидов. Эффективными из них являются социальная адаптация и физическая реабилитация средствами физической культурыиспорта. Привлечениелиц с физическими ограничениями к занятиям спортомвосстанавливает их утраченный контакт с окружающим миром. Использование средств физической культуры и спорта является эффективным и в ряде случаев единственным средством социальной адаптации и физической реабилитации.

Ключевые слова: фехтовальщики с поражением опорно-двигательного аппарата, направленность подготовки, мотивация, физические упражнения и спорт, люди с инвалидностью.

THE RESEARCH OF IMPORTANCE OF ATHLETIC TRAINING ASPECTS FOR ATHLETES WITH LOCOMOTOR DEFECTS (ON THE EXAMPLE OF FENCING ON WHEEL CHAIRS)

V. A. Antip'eva[1], A. S. Grinyuk[2]

Siberian State University of Geosystems and Technologies
10, Plakhotny Str., Novosibirsk, 630108, Russian Federation
[1]E-mail: vikashka2011@gmail.ru
[2]E-mail: alinka.grinyuk.95@mail.ru

Today active forms of social protection of disabled people play an important role. Effective of them are social adaptation and physical rehabilitation means of physical culture and sports. The involvement of persons with physical disabilities in sports restores their lost contact with the outside world. Use of means of physical culture and sport is effective and in some cases the only means of social adaptation and physical rehabilitation.

Keywords: athletes with locomotor's apparatus defects, training directionality, motivation, physical exercises and sports, people with physical inability.

Научные исследования в области подготовки пара-спортсменов стали популярны сравнительно недавно. Состав спортсменов, участвующих в эксперименте, с различными заболеваниями невелик. Исходя из этого можем сделать вывод, что полученные результаты следует интерпретировать лишь в контексте данного исследования и для данной группы спортсменов. Они также являются научной основой для системного анализа и дальнейших исследований в области подготовки спортсменов с ограниченными возможностями [1].

Цель научной работы заключается в значимости видов спортивной подготовки для спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата на примере фехтования на колясках.

Задача научной работы: рассмотреть проблемы состояния процесса подготовки в паралимпийском фехтовании, качественных характеристик нагрузки и направленности физической подготовки.

Для выявления особенностей подготовки соревновательной деятельности фехтовальщиков на колясках, был проведен опрос в виде анкетирования, в котором приняли участие 7 ведущих тренеров и 17 спортсменов Центра адаптивной физической культуры и спорта Новосибирской области, специализирующиеся в паралимпийском фехтовании. Сущность вопросов, содержащихся в анкете, была сведена к состоянию процесса подготовки в паралимпийском фехтовании, качественных характеристик нагрузки и направленности физической подготовки.

История фехтования берет свои корни в XVIII в. Доктор Тиссо разработал методику, которую позднее описал в своей книге «Медицинская хирургическая гимнастика в гигиеническом аспекте. Упражнение с оружием», а спустя сто лет доктор Селестин Леконт вывел теорию, в которой говорилось, о том, что занятия фехтованием обладают лечебным эффектом, в своей теории он описал пятнадцать заболеваний, которые можно вылечить при помощи данного вида спорта.

История современной реабилитации фехтованием для людей, прикованных к инвалидным креслам берет начало с 1952 г. В программу Паралимпийских игр фехтование было включено с 1960 г., в которой разыгрывалось 15 комплектов олимпийских наград. С тех пор регулярно проводятся чемпионаты мира и Европы, а также Кубки мира среди паралимпийцев. В фехтовании в инвалидных колясках принимают участие люди с поврежденным спинным мозгом, ампутированными конечностями и другими травмами. Представим результаты первого проведенного анкетирования среди тренеров и пара-спортсменов по выявлению главного направления спортивной подготовки (табл. 1).

Таблица 1

Главные направления спортивной подготовки для фехтования на коляске

Вид подготовки	Тренеры		Спортсмены	
	%	Ранг	%	Ранг
Техническая	42,9	1	41,2	1
Физическая	28,6	2	29,4	2
Тактическая	14,3	3	17,6	3
Психологическая	14,3	3	11,8	4

Проанализировав результаты анкетирования, определяющие успешность соревновательной деятельности фехтовальщиков на колясках, было установлено, что на первое место как тренеры, так и спортсмены поставили техническую подготовку, на второе – физическую подготовку, тактическая подготовка занимает третье место, а на четвертое место опрошенные поставили психологическую подготовку.

Приведенные выше результаты объясняются тем, что техническая подготовленность фехтовальщиков на колясках характеризуется точностью пространственно-временных параметров движений и их вариативностью, целевой точностью, движений оружием, маневрированием, составом приемов нападения [2]. Для победы на турнире спортсмен должен развивать в себе высокий уровень физических качеств, а также функциональных возможностей организма. В связи с нарушением опорно-двигательного аппарата в процессе физической подготовки немаловажно спортсмену уметь расслаблять не участвующие в работе мышцы-антагонисты, что приведет к уменьшению нагрузки на функционирование мышц, но увеличит объем выполняемой работы в фехтовании на колясках не так часто применяются многотемповые разновидности комбинаций. Большую часть средств ведения боев составляют обусловленные действия, основанные на простых двигательных реакциях. Особенности средств ведения поединка требуют высокого уровня технической и физической подготовленности. Одной из особенностей работы со спортсменами-инвалидами является направленность на социально-психологическую адаптацию. В Российской Федерации вся организация жизнедеятельности социума практически не ориентирована на равноправие здорового человека и человека с ограниченными возможностями. Несомненно, регулярные занятия фехтованием на колясках способствуют социальной адаптации спортсменов, но психологическая дезадаптация «сидит» глубоко в сознании и может проявляться под воздействием различных помехв экстремальных условиях соревновательной деятельности.

Говоря о результатах анкетирования, можем проследить неразрывную связь между тактической и психологической подготовкой в фехтовании на колясках, так как тактические комбинации и правильное быстрое решение с помощью двигательных действий определяет успех соревновательных поединков.

Результаты анкетирования, касающиеся направленности физической подготовки, показали, что в фехтовании на колясках возрастают требования к физической подготовке спортсменов как основе оптимального функционирования систем организма и формирования боевой готовности к соревнованиям.

Представим результаты второго анкетирования, которые отражают проблемы направленности физической подготовки. В опросе приняли участие те же тренеры и спортсмены (табл. 2)

Таблица 2

Главные физические качества фехтовальщиков на колясках

Физические качества	Тренеры		Спортсмены	
	%	Ранг	%	Ранг
Скоростные способности	42,9	1	35,2	1
Координационные способности	28,6	2	29,4	2
Выносливость	14,3	3	23,6	3
Силовые качества	14,3	3	11,8	4

Анализируя результаты анкетирования, представленные выше, можем сделать вывод, что самым главным физическим фактором для спортсменов-колясочников являются скоростные способности. Координационные способности заняли почетное второе место. На третье место тренеры поставили как выносливость, так и силовые качества, что не совпало с мнением спортсменов, они же в свою очередь выделили выносливость, а четвертое место – силовые качества (табл. 2).

Скоростные способности моно отнести к быстроте движения, а также и ко всем основным формам ее проявления и не исключая, психическое качеству реактивности и быстроты

принятия решений. Это и играет главную роль в успешном решении двигательной задачи, которая непосредственно связана с целевой точностью в финальном движении. Выносливость характеризуется умением сохранить высокую работоспособность как психическом уровне, так и физическом, и противостоять нарастающему утомлению спортсмена.

В результате анкетирования, изучая мнение специалистов, было установлено, что такие физические качества как скорость и координация являются главными для фехтования на колясках. Скоростные способности проявляются в умении выполнять с максимальной быстротой, но без искажения техники такие специализированные действия, как укол (удар) с короткой и средней дистанции. Двигательная координация представляет собой степень адекватности взаимодействия звеньев тела при выполнении нападений в несколько темпов, точность уколов при возникновении нестандартных ситуаций, применение действий, точно соответствующих внезапно возникающей ситуации [3].

В третьей анкете представлены вопросы, касаемые проблем качественных характеристик нагрузки в фехтовании на колясках. Представим результаты анкетирования (табл. 3).

Таблица 3

Качественные характеристики нагрузки в фехтовании на колясках

Качественные характеристики нагрузки	Тренеры %			Спортсмены %		
Необходимо ли в процессе спортивной подготовки использовать упражнения:	Да	Нет	Не знаю	Да	Нет	Не знаю
с максимальными отягощениями	0	100	0	0	82	18
с максимальной интенсивностью	57	43	0	70	12	18
с минимальным интервалом отдыха	71	29	0	12	70	18
с большой нагрузкой	43	57	0	24	65	11

По результатам анкетирования было выявлено, что использование максимальных отягощений в процессе спортивной подготовки является неэффективным. Использование упражнений с максимальной интенсивностью для достижения высокого уровня технического мастерства и его реализации приветствуется большей частью спортсменов и тренеров.

Разделились мнения опрошенных в использовании минимального интервала отдыха между выполнением упражнений. Спортивная подготовка спортсменов с ПОДА характеризуется высокими нагрузками на все системы организма. Минимальный интервал отдыха между упражнениями обуславливается огромными физическими и психическими затратами, поэтому 70 % считают, что использование минимального интервала отдыха между приемами неприемлемым в их спортивной подготовке. Тренеры же считают обратное, и более 70 % отдают свое предпочтение использованию метода выполнения упражнений с минимальным интервалом отдыха, так как именно данный режим работы вызывает адаптационные изменения в организме спортсмена.

Изучив данную проблему, мы постановили, что в фехтовании для спортсменов с ПОДА наиболее значимыми видами спортивной подготовки являются физическая и техническая. Однако, достижение высокого уровня технического мастерства фехтовальщиками на колясках невозможно без развития необходимого уровня физических качеств. Физическая подготовка является основой для формирования спортивной формы. Главными физическими качествами, по мнению специалистов в области паралимпийского фехтования, являются скоростные и координационные способности. В построении тренировочной нагрузки специалисты сделали акцент на использование упражнений с максимальной интенсивностью.

Библиографические ссылки

1. Евсеева О. А., Евсеев С. П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности адаптивной физической культуре : учеб. пособие. М. : Сов. спорт, 2016.

2. Бахарев Ю. А., Курникова М. В., Оринчук В. А. Адаптивная двигательная рекреация : учеб. пособие / Нижегород. гос. ун-т. Н. Новгород, 2017.

3. Балашова В. Ф. Теория и организация адаптивной физической культуры : учеб. пособие. М. : Физическая культура, 2008.

References

1. Evseeva O. A., Evseev S. P. Technologies of sports activity to adaptive physical culture : tutorial. M. : Sovetsky Sport, 2016.

2. Bakharev Y. A., Kournikova M. V., Orinchuk V. A. Adaptive motive recreation : tutorial / Nizhny Novgorod State University. Nizhny Novgorod, 2017.

3. Balashov V. F. Theory and organization of adaptive physical culture : tutorial. M. : Physical culture, 2008.

© Антипьева В. А., Гринюк А. С., 2018

УДК 796.323.2

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И РЕКРЕАЦИЯ

Н. А. Бахирева, Е. Н. Саянова

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
E-mail: milaslava.27@mail.ru, sayanova-e@mail.ru

Рассмотрена физическая реабилитация и рекреация. Что собой представляют, какие несут задачи и цели, для чего и кого нужны, какие имеют этапы, виды и формы.

Ключевые слова: физическая реабилитация, физическая рекреация, физические упражнения, пациент, инвалидность, реабилитатор.

PHYSICAL REHABILITATION AND RECREATION

N. A. Bakhireva, E. N. Sayanova

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: milaslava.27@mail.ru, sayanova-e@mail.ru

Physical rehabilitation and recreation are considered. What are, what are the objectives and goals for what and who need, what are the stages, types and forms.

Keywords: physical rehabilitation, physical recreation, physical exercises, patient, disability, rehabilitator.

Физическая реабилитация – 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 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.

Физическая рекреация (рекреация – отдых, развлечение) – использование любых видов двигательной активности (физические упражнения, игры, физический труд и т. п.) в целях физического развития и укрепления здоровья. Особенностью ее является полное подчинение интересам, вкусам, наклонностям данного человека или группы людей, в продолжительности, времени суток, содержания, средств, методов и форм организации. Здесь человек сам себе тренер.

Главными задачами реабилитации являются:

– функциональное восстановление (полное или компенсация при недостаточном или отсутствии восстановления);
– приспособление к повседневной жизни и труду;
– привлечение в трудовой процесс;
– диспансерный надзор за пациентами;

Основная цель физической реабилитации – адаптация к работе на предыдущем месте труда или реадаптация, то есть работа с меньшими нервно-психическими и физическими нагрузками.

Реабилитация будет малоэффективной, если не соблюдать ее основополагающие принципы:

1. Раннее начало реабилитационных мероприятий. Это помогает быстрее возобновить функции организма, предупредить осложнение и в случае развития инвалидности – бороться с ней из первых этапов лечения.

2. Непрерывность реабилитации. Этот принцип лежит в основе эффективности реабилитации, потому что только непрерывность и поэтапная реабилитационных процессов является залогом сокращения времени на лечение, снижение инвалидности и расходов на восстановление лечение, долговременное материальное содержание инвалидов.

3. Комплексность реабилитации. Под руководством врача, реабилитация проводится и другими специалистами: социологом, психологом, педагогом др.

4. Индивидуальность реабилитации. Реабилитационные программы складываются индивидуально для каждого пациента, при этом учитывается, общее состояние, само заболевание, исходный уровень физического развития, психологическое состояние, возраст, пол, профессия.

5. Необходимость реабилитации в коллективе. Прохождение реабилитации в коллективе себе подобных людей морально поддерживает пациента, нивелирует дискомфорт, связанный с последствиями заболевания.

6. Возвращение пациента к активному труду. Это достижение основной цели реабилитации, которая делает человека материально независимым, морально довольным, психически стойким, активным участником общественной жизни.

Физическую реабилитацию следует рассматривать как лечебно-педагогический и воспитательный процесс или, правильнее сказать, образовательный процесс. Основным средством физической реабилитации являются физические упражнения и элементы спорта, а применение их – всегда педагогический, образовательный процесс. Качество его зависит от того, насколько методист овладел педагогическим мастерством и знаниями. Поэтому все законы и правила общей педагогики, а также теории и методики физической культуры чрезвычайно важны в деятельности реабилитатора (реабилитолога) – специалиста по физической реабилитации. Он должен быть, прежде всего, хорошим педагогом – специалистом по физическому образованию, физической культуре и в то же время обладать глубокими знаниями сущности патологических процессов и болезней, с которыми ему приходится встречаться у своих пациентов. Он обязан уметь определять, какие методы и средства окажут общее воздействие на организм, а какие – местное, локальное или, лучше сказать, специфическое, дифференцировать нагрузку в зависимости от вида патологии и состояния больного.

Физические упражнения дают положительный эффект в реабилитации, когда они, во-первых, адекватны возможностям больного или инвалида, а во-вторых, оказывают тренирующее действие и повышают адаптационные возможности, при условии, что методист знает и учитывает ряд методических правил и принципов физической тренировки.

Суть тренировки в многократной, систематически повторяющейся и постепенно повышающейся физической нагрузке, которая вызывает в организме человека положительные функциональные, а порой и структурные изменения. В результате тренировки механизмы регуляции нормализуются, совершенствуются, повышая адаптационные возможности организма больного к динамически изменяющимся условиям среды. С одной стороны, оформляются и укрепляются новые или совершенствуются уже существующие двигательные навыки, с другой – развиваются и совершенствуются различные физические качества (сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость, и др.), которые определяют физическую работоспособность организма. Никакие другие средства и методы реабилитации не в состоянии заменить физические упражнения. Только в результате их воздействия мы в состоянии восстановить и совершенствовать физическую работоспособность больного, которая, как правило, заметно снижается при патологических процессах.

Общая цель физической рекреации – укрепление физического и психологического здоровья, создание базы для плодотворного умственного и физического труда. Частные ее задачи весьма разнообразны и зависят от личных вкусов и желаний занимающихся. К ним можно отнести следующие.

Активный отдых. Эта задача может решаться как потребность в кратковременной реализации отдыха в течение 5–15 мин в процессе труда («физкультпаузы», «физкультминутки», активный отдых в обеденный перерыв). Это относится к занятиям после окончания рабочего дня. В этом случае продолжительность занятий будет больше. Наконец, занятия в конце недели, в выходные и праздничные дни могут продолжаться несколько часов.

Борьба против старения и сдерживание процессов инволюции также является одной из задач физической рекреации. Двигательная деятельность активизирует деятельность организма и способствует не только сохранению его биологических функций, но и их совершенствованию, что ведет к заметному снижению темпов инволюции. Эта задача людьми зрелого и старшего возраста решается как индивидуально, на основе собственного непрофессионального физкультурного образования, так и в группах здоровья, физкультурно-оздоровительных центрах.

Весьма важной задачей и стимулом для занятий физическими упражнениями для взрослого, особенно пожилого населения, является возможность общения, которое происходит в местах групповых занятий. В их процессе, перед началом и по окончании, люди могут обменяться мнениями, рассказать о своих радостях, недугах, проблемах; особенно это относится к людям, потерявшим близких и оставшихся в одиночестве.

Формирование фигуры, объемов частей тела, регулирование веса являются важными задачами людей разных возрастов. Чаще всего эти занятия начинаются с подражания «идеалу», образцу, исходя из критической оценки недостатков собственного телосложения. Мужчины озабочены формированием атлетической фигуры, желанием развить рельефную мускулатуру, «убрать» живот и т. п. Женщины – быть стройной, гибкой, изящной, привлекательной, иметь красивую фигуру, легкую непринужденную походку и осанку. Для этого используются индивидуальные и групповые занятия, которые могут проводиться дома, в спортивных, тренажерных залах с использованием как «подручных» средств (собственный вес, гантели, эспандеры и т. п.), так и специальных тренажеров.

Развитие индивидуально привлекательных физических способностей. Одни – «качают» силу, другие развивают по преимуществу гибкость, третьи – выносливость и т. д. В целом же люди развивают в комплексе все свои физические способности и бытовые двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки, метания), овладевают новыми для них – гребля, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, бег на коньках, владение ракеткой и т. п.

В сфере физической рекреации используются общие методы с акцентом на индивидуальные особенности (пола, возраста, наклонностей, вкусов, состояния здоровья и степени физического развития занимающихся), и строгим дозированием нагрузки. Особое значение при индивидуальных занятиях физ. упражнениями и в группах старшего и пожилого возраста, в специальных мед. группах в местах общественного отдыха и лечения приобретает постоянный самоконтроль и регулярный медицинский контроль.

Реабилитацию разделяют на три взаимосвязанных вида:

1. *Медицинская* – фундамент реабилитационного процесса. От ее эффективности зависит использование дальнейших видов реабилитации, их длительность и объем. Этот вид реабилитации направлен на возобновление здоровья, ликвидацию патологического процесса, предупреждения осложнений, возобновления или частичную компенсацию нарушенных функций, противодействие инвалидности, подготовку тех, которые выздоравливают и инвалидов к бытовым и трудовым нагрузкам. В подавляющем большинстве реабилитация завершается в медицинских заведениях.

Составной и неотъемлемой частью медицинской реабилитации является физическая реабилитация, заданиям которой есть: мобилизация сил организма, активизация защитных и пристосувальних механизмов, предупреждения осложнений, ускорения возобновления функций

разных органов и систем, сокращение сроков клинического и функционального возобновления, адаптация к физическим нагрузкам, возобновлению работоспособности.

Одновременно проводится психологическая подготовка пациента к преодолению трудностей, связанных с болезнью и возможными последствиями к необходимой переквалификации.

2. *Социальная (бытовая) реабилитация* – государственно-общественные действия, которые направлены на возвращение человека к активной жизни и труду, правовая и материальная защита ее существования. Соответствующими специалистами проводятся мероприятия по возобновлению социального статуса лица путем организации активного образа жизни, возобновления ослабленных или потерянных социальных связей, создания морально-психологического комфорта в семье и на работе, обеспечение культурных потребностей человека, отдыха, занятий спортом.

Основная цель для тяжелобольных – развитие навыков для самообслуживания. В этом процессе большого значения приобретает совместная работа реабилитолога, специалиста по трудотерапии и психолога. Своими действиями они готовят пациента к пользованию стандартным или специально разработанным устройствам, которые облегчают самообслуживание.

3. *Профессиональная (производственная) реабилитация* – это подготовка пациента к труду. Ее реализация зависит от характера и течения болезни, функционального состояния и физической возможности больного, его профессии, квалификации, стажа работы, должности, условий труда и желания стать к работе.

В медицинской реабилитации различают два периода: больничный и послелечебный, в каждого из них есть определении этапы. Первый период включает I этап реабилитации – больничный, а послелечебный период – II этап –реабилитационный, санаторный и III этап – диспансерный.

I этап реабилитации – больничный (стационарный) – начинается в больнице, где после установления диагноза врач составляет больному программу реабилитации. Она содержит терапевтические или хирургические методы лечения на ликвидацию или уменьшение активности патологического процесса, предупреждения осложнений, развитие временных или постоянных компенсаций, возобновления функций органов и систем, пораженных болезнью, постепенную физическую активизацию пациента. На этом этапе в обновляющем лечении применяют лечебную физическую культуру, лечебный массаж, средства физиотерапии, элементы трудотерапии. При окончании этого этапа проводят контроль над физическим состоянием пациента и дальнейшую коррекцию реабилитационных мероприятий.

II этап реабилитации – поликлинический, или реабилитационный, санаторный начинается после выписки из стационара, в поликлинике, реабилитационном центре, санатории в условиях улучшения и стабилизации состояния пациента, при значительном расширении двигательной активности. На этом этапе используются все средства физической реабилитации, проводится подготовка человека к трудовой деятельности, а инвалиды овладевают устройствами к самообслуживанию. На окончание периода пациенты проходят всестороннее обследование, в конце которого дается заключение относительно их функциональных возможностей и готовности к труду. Человек или возвращается на свое рабочее место, или становится к работе с меньшими физическими и психическими нагрузками. При значительных остаточных функциональных нарушениях и анатомических дефектах пациентам предлагают переквалификацию.

III этап реабилитации – диспансерный. Основной целью этого этапа является надзор за пациентом, поддержка и улучшение его физического состояния и работоспособности в процессе жизни.

Выделяют элитарные и демократические виды физической рекреации.

К элитарным видам относят гольф, конный спорт, авиационный и парусный спорт, виндсерфинг и другие, которые в силу своих высоких материальных затрат доступны немногим.

К демократическим видам относят оздоровительную ходьбу, бег, плавание, игры, туризм, различные гимнастические занятия, танцы, учебные занятия в группах здоровья и спор-

тивных секциях, прогулки (на лыжах, на коньках, велосипедах), различные игры с мячами (футбол, волейбол, теннис), воланами (бадминтон), шарами (биллиард) и т. п.

Все виды и формы физической рекреации осуществляются на дому, в спортзалах, бассейнах, саунах, клубах, местах отдыха, на производственных предприятиях, в местах отдыха и лечения, во время службы в армии [1–5].

Библиографические ссылки

1. Википедия [Электронный ресурс] : свободная энцикл. URL: https://ru.wikipedia.org (дата обращения: 12.04.2018).

2. Файловый архив студентов [Электронный ресурс]. URL: https://studfiles.net (дата обращения: 12.04.2018).

3. MEDDOC. Медицинский портал [Электронный ресурс]. URL: http://meddoc.com.ua (дата обращения: 12.04.2018).

4. Студенческая библиотека онлайн [Электронный ресурс]. URL: http://studbooks.net (дата обращения: 12.04.2018).

5. ИНФОУРОК. Ведущий образовательный портал России [Электронный ресурс]. URL: https://infourok.ru (дата обращения: 12.04.2018).

Reference

1. Wikipedia [Electronic resource] : the free encycl. URL: https://ru.wikipedia.org (date of visit: 12.04.2018).

2. Students file archive [Electronic resource]. URL: https://studfiles.net(date of visit: 12.04.2018).

3. MEDDOC. Medical portal [Electronic resource]. URL: http://meddoc.com.ua(date of visit: 12.04.2018).

4. Student library online [Electronic resource]. URL: http://studbooks.net(date of visit: 12.04.2018).

5. INFOLESSON. Leading educational portal of Russia [Electronic resource]. URL: https://infourok.ru(date of visit: 12.04.2018).

© Бахирева Н. А., Саянова Е. Н., 2018

УДК 611.08-572.512

ДИНАМИКА ИЗМЕНЕНИЙ ХАРАКТЕРИСТИК МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА В ПОЛОВЫХ СОМАТОТИПАХ У ЮНЫХ ТЕННИСИСТОК

К. А. Бугаевский

Классический приватный университет
Украина, 69002, г. Запорожье, ул. Жуковского, 70б
E-mail: apostol_luka@ukr.net

Gредставлены результаты исследования, посвященного изучению становлення и динамики менструального цикла в выявленных половых соматотипах, у спортсменок юношеского возраста, занимающихся теннисом. Установлено, что у 9 (75,00 %) юных спортсменок, начавших занятия спортом до наступления менархе, определено болем позднее, чем в популяции, наступление первой менструации (менархе). Также у них зафиксированны многочисленные, зачастую комбинированные нарушения менструального цикла, в виде явлений гипоменструального синдрома.

Ключевые слова: спортсменки, теннис, юношеский возраст, менструальный цикл, половой диморфизм, половые соматотипы.

DYNAMICS OF CHANGES IN CHARACTERISTICS OF THE MENSTRUAL CYCLE IN SEXUAL SOMATOTYPES IN YOUNG SPORTSMENS PLAYING TENNIS

K. A. Bugaevskiy

Classic Private University
70b, Zhukovsky Str., Zaporozhye, 69002, Ukraine
E-mail: apostol_luka@ukr.net

The article presents the results of a study devoted to the study of the dynamics and dynamics of the menstrual cycle in the revealed sex somatotypes, among youngsters practicing tennis. It was found that 9 (75.00 %) of young athletes who started playing sports before the menarche, was defined by the pain later than in the population, the onset of the first menstruation (menarhe). Also they have fixed numerous, often combined disorders of the menstrual cycle, in the form of phenomena of hypomenstrual syndrome.

Keywords: young athletes, tennis, adolescence, menstrual cycle, sexual dimorphism, sex somatotypes.

Современный женский спорт, как любительский, так и спорт высших достижений, требует от женщин-спортсменок значительных усилий при частых и интенсивных тренировках. Это не может не сказаться на их соматических и психологических показателях [1–11]. Вал интенсивных физических и психо-эмоциональных нагрузок, без должной компенсации и медицинского наблюдения, неизбежно приводит к адаптивным изменениям в организме спортсменок разных возрастных групп [1–11]. При этом наиболее уязвимой и подверженной интенсивным соматическим и психологическим изменениям группой, являются молодые спортсменки, в особенности пубертатного возраста, начавшие занятия спортом до наступления менструаций, а также спортсменки юношеского возраста [1–11]. Поэтому изучение во-

просов, касающиеся особенностей проявлений полового диморфизма и инверсии половых соматотипов у женщин в различных видах спорта, является весьма актуальным. Адаптивным соматическим и психологическим изменениям, происходящим в организмах женщин-спортсменок, в т. ч. и морфофункциональным изменениям в репродуктивной системе, в последние годы, уделяется активное внимание исследователей в области спортивной морфологии, психологии и медицины.

Данное исследование проводилось в 2017 г., на базе спортивных клубов г. Новая Каховка, Херсонской области, занимающихся подготовкой теннисисток. В исследовании приняли участие спортсменки юношеского возраста (n = 12), занимающихся теннисом.

При проведении исследования, нами были использованы такие антропометрические методы, как определение ширины плеч (ШП) и ширины таза (ШТ), необходимые для определения такого морфологического индексного значения, как индекс полового диморфизма (ИПД) по Дж. Таннеру.

Также, согласно полученным индексным значения, проводилось соматотипирование у спортсменок, исходя из критериев, соответствующим классификации Дж. Таннера и У. Маршалла [3–11], а именно: мезоморфный половой соматотип (73,1–82,1), как переходный (промежуточный) между биологически характерным для женщин гинекоморфным половым соматотипом (менее 73,1) и андроморфным половым соматотипом (более 82,1) [3–11]. Как мезоморфный, так и андроморфный половые соматотипы относятся к инверсиям – патологическим смещениям, не характерным для базового гинекоморфного (женского) полового соматотипа [3–11]. Состояние менструальной функции оценивали методом анкетирования, для чего нами был использован авторский вариант анкеты-опросника [12; 13], интервьюирование. При определении параметров ОМЦ, нами проводилась оценка таких информативных репродуктивных показателей, как: возраст наступления менархе (первой менструации), сроки установления ОМЦ, его клинические проявления, продолжительность, длительность и свойства менструального кровотечения [1; 2; 12–14]. Также был применен метод литературного анализа доступных источников информации.

В группе спортсменок юношеского возраста (n = 12), после обработки и анализа полученных материалов исследования, были получены следующие результаты: спортивная квалификация спортсменок, принявших участие в проводимом исследовании – от I разряда до кандидата в мастера спорта (КМС) и мастера спорта (МС). Стаж занятий данным видом спорта – от двух до семи лет. Частота тренировок – 4–6 раз в неделю, от 2 до 4 ч. Средний возраст у спортсменок юношеского возраста – 19,58 ± 0,68 лет. Установлено, что 9 (75,00 %) спортсменок группы юношеского возраста, начали свои занятия теннисом до наступления у них менархе (первой менструации). После проведения анкетирования и дополнительного интервьюирования, был проведен анализ полученных особенностей ОМЦ в группе юных спортсменок (табл. 1).

Таблица 1

Динамика менструального цикла в группе теннисисток юношеского возраста

Срок наступления менархе	Срок установления менструального цикла	Длительность менструального цикла	Длительность менструального кровотечения
13,94 ± 0,66 лет	2,14 ± 0,47 года	43,47 ± 0,83 дня	2,21 ± 0,25 дня

Было установлено, что у 9 (75,00 %) юных спортсменок, именно у тех, которые начали занятия спортом до наступления менархе, определено более позднее, чем в популяции, наступление первой менструации [1; 6; 12–14].

Помимо этого, установлено, что сроки установления и стабилизации ОМЦ после менархе были пролонгированы, в первую очередь у юных спортсменок, начавших занятия спортом до наступления первой менструации. Также у них были зафиксированы многочисленные, зачастую комбинированные нарушения овариально-менструального цикла, в виде

явлений гипоменструального синдрома, с клиническими проявлениями олиго-опсо и гипоменореи [1; 6; 12–14] и (или) вторичной аменореи.

Подобные проявления характерны для 4 (33,33 %) спортсменок, у которых был определен андроморфный половой соматотип и у 5 (41,67 %) теннисисток с мезоморфным половым соматотипом. Спортсменок со вторичной аменореей, с отсутствием менструации в сроки от 60 и более дней [1; 2; 6; 12–14], было выявлено 3 (25,00 %). Все они входят в группу спортсменок с выявленным андроморфным половым соматотипом. У 11 спортсменок (91,87 %) – у всех девушек из групп с андроморфным и мезоморфным половыми соматотипами, и у одной спортсменки с гинекоморфным половым соматотипом, выявленные выраженные проявления альгодисменореи и предменструального синдрома (ПМС). У еще одной спортсменки с гинекоморфным половым соматотипом, на фоне формирующегося гипоменструального синдрома, определены умеренные проявления ПМС и альгодисменореи.

После проведения необходимых антропометрических измерений у спортсменок исследуемой группы – ширины плеч и ширины таза [3–7; 9–11], были получены результаты (табл. 2).

Таблица 2

Антропометрические показатели в исследуемой группе (*n* = 12)

Показатель	Ширина плеч, см	Ширина таза, см
Теннисистки юношеского возраста	36,87 ± 0,79	27,05 ± 0,23

Согласно данным проведенного анализа результатов, можно утверждать, что у спортсменок данной группы показатели ширины плеч (ШП) значительно превышают размеры ширины их таза (ШТ). При этом значения ширины таза не соответствуют общепризнанным анатомическим показателям нормальных размеров ширины таза (d. cristarum), равняющегося 28–29 см [3–7; 9–11]. После определения антропометрических показателей ШП и ШТ, нами было проведено математическое исчисление значений индекса полового диморфизма (ИПД) и выделение половых соматотипов в исследуемой группе, согласно критериям классификации по Дж. Таннеру и У. Маршаллу, с выделением гинекоморфного, мезоморфного и андроморфного половых соматотипов у спортсменок [3–7, 9–11]. Приведем данные о полученных значениях половых соматотипов (табл. 3).

Таблица 3

Показатели распределения спортсменок по половым соматотипам

Показатель	Гинекоморфный половой соматотип	Мезоморфный половой соматотип	Андроморфный половой соматотип
Теннисистки юношеского возраста	2 (16,67 %) спортсменки	6 (50,00 %) спортсменок	4 (33,33 %) спортсменки

Обращает на себя внимание тот факт, что в группе юных теннисисток присутствуют спортсменки, с выявленными мезоморфным – 14 (53,85 %) и андроморфным – 6 (23,08 %) половыми соматотипами. Также у 2 (16,67 %) спортсменок в обеих группах пока сохранен гинекоморфный половой соматотип. Также, после опроса спортсменок с гинекоморфным половым соматотипом, было установлено, что девушки имеют еще незначительный спортивный стаж – от 1 года до 2, 5 лет. У спортсменок, имеющих стаж занятий теннисом от 3-х и более лет доминирует мезоморфный и андроморфный половые соматотипы [3–7; 9–11].

Таким образом, по результатам определения значений установлено, что в группе юных теннисисток, занимающихся теннисом от 3-х и более лет, уже сформированы и (или) начинают формироваться мезоморфный и андроморфный половые соматотипы, как результат инверсии и адаптивной перестройки в организмах 10 (83,33 %) этих спортсменок.

Определено, что спортсменок со вторичной аменореей, с отсутствием менструации в сроки от 60 и более дней, и отнесенных к андроморфнрму половому соматотипу, было выявлено 3 (25,00 %)

Установлено, что у 11 (91,87 %) девушек из групп с андроморфным и мезоморфным половыми соматотипами, и у одной спортсменки с гинекоморфным половым соматотипом, выявленные выраженные проявления альгодисменореи и предменструального синдрома (ПМС).

Полученные, в результате проведенного исследования данные, имеют практическое значение в оценке результатов индивидуального уровня физического состояния и здоровья девушек-спортсменок, а также при проведении тренировок и определении их длительности и интенсивности в микро-мезо- и макроциклах.

Библиографические ссылки

1. Белик С. Н., Подгорный И. В., Можинская Ю. В. Влияние спортивной деятельности на репродуктивное здоровье девушек // Сборник конференций НИЦ Социосфера. 2014. № 33. С. 103–111.

2. Бугаевский К. А., Михальченко М. В. Особенности менструального цикла и ряда репродуктивных показателей у спортсменок, занимающихся тхэквондо // Актуальні проблеми сучасної медицини: Вісник української медичної стоматологічної академії. 2017. № 2 (58). С. 18–22.

3. Бугаевский К. А. особенности менструального цикла у юных спортсменок, занимающихся вольной борьбой // Интеграция науки и практики в единоборствах : материалы 16-1 междунар. науч.-практ. конф. М., 2017. С. 144–149.

4. Васин С. Г. Особенности тренировочного процесса женщин с учетом протекания овариально-менструального цикла // Инновационная наука. 2016. № 8-3. С. 114–116.

5. Исследование полозависимых характеристик спортсменок, представительниц феминных, макулинных и нейтральных видов спорта / Н. Д. Нененко, О. А. Абрамова, Н. В. Черницына и др. // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 6. С. 15–25.

6. Кочеткова Е. Ф., Опарина О. Н. Особенности и проблемы полового диморфизма в спорте // Современные научные исследования и инновации. 2014. № 7. С. 15–20.

7. Лопатина Л. А., Сереженко Н. П., Ж Анохина. А. Антропометрическая характеристика девушек по классификации Дж. Таннера // Фундаментальные исследования. 2013. № 12 (ч. 3). С. 504–508.

8. Влияние занятий спортом на соматические показатели полового диморфизма у девушек разных типов конституции / В. Б. Мандриков, Р. П. Самусев, Е. В. Зубарева и др. // Вестник ВолгГМУ. 2013. № 2 (46). С. 17–19.

9. К вопросу об инверсии показателей полового диморфизма у представительниц маскулинных видов спорта / В. Б. Мандриков, Р. П. Самусев, Е. В. Зубарева и др. // Вестник ВолгГМУ. № 4 (56). 2015. С. 76–78.

10. Осіпов В. До питання впливу інтенсивних фізичних навантажень на менструальну функцію спортсменок // Теорія та методика фізичного виховання. 2012. № 5. С. 42–45.

11. Папикян А. Влияние физических нагрузок на женский гормональный фон [Электронный ресурс]. URL: http: www.cmtscience.com/.../vliyanie-fizicheskih-nagruzok-na-zhenshhin-gormony-pochemu-p... (дата обращения: 20.03.2018).

12. Рудаскова Е. С., Зубарева Е. Е. Спортивная морфология : рабочая тетрадь / Волгоград. гос. акад. физ. культуры. Волгоград, 2015.

13. Стрелкович Т. Н., Медведева Н. И., Хапилина Е. А. Антропометрическая характеристика таза женщин в зависимости от соматотипа // В мире научных открытий. 2012. № 2 (2). С. 60–73.

14. Ягелло М., Ягелло В. Конституционные аспекты спортивного мастерства в теннисе / Харьк. областное отд-ние нац. олимп. комитета Украины; Харьков. гос. акад. дизайна и искусств // Научный журнал. 2009. № 1. С. 73–76.

References

1. Belik S. N., Podgornyj I. V., Mozhinskaya Yu. V. Vliyanie sportivnoj deyatelnosti na reproduktivnoe zdorove devushek // Sbornik konferencij NIC Sociosfera. 2014. № 33. S. 103–111.

2. Bugaevskij K. A., Mihalchenko M. V. Osobennosti menstrualnogo cikla i ryada reproduktivnyh pokazatelej u sportsmenok, zanimayushihsya thekvondo // Aktualni problemi suchasnoyi medicini: Visnik ukrayinskoyi medichnoyi stomatologichnoyi akademiyi. 2017. № 2 (58). S. 18–22.

3. Bugaevskij K. A. osobennosti menstrualnogo cikla u yunyh sportsmenok, zanimayushihsya volnoj borboj // Integraciya nauki i praktiki v edinoborstvah : materialy 16-1 mezhdunar. nauch.-prakt. konf. M., 2017. S. 144–149.

4. Vasin S. G. Osobennosti trenirovochnogo processa zhenshin s uchetom protekaniya ovarialno-menstrualnogo cikla // Innovacionnaya nauka. 2016. № 8-3. S. 114–116.

5. Issledovanie polozavisimyh harakteristik sportsmenok, predstavitelnic feminnyh, makulinnyh i nejtralnyh vidov sporta / N. D. Nenenko, O. A. Abramova, N. V. Chernicyna i dr. // Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya. 2014. № 6. S. 15–25.

6. Kochetkova E. F., Oparina O. N. Osobennosti i problemy polovogo dimorfizma v sporte // Sovremennye nauchnye issledovaniya i innovacii. 2014. № 7. C. 15–20.

7. Lopatina L. A., Serezhenko N. P., Zh Anohina. A. Antropometricheskaya harakteristika devushek po klassifikacii Dzh. Tannera // Fundamentalnye issledovaniya. 2013. № 12 (ch. 3). S. 504–508.

8. Vliyanie zanyatij sportom na somaticheskie pokazateli polovogo dimorfizma u devushek raznyh tipov konstitucii / V. B. Mandrikov, R. P. Samusev, E. V. Zubareva i dr. // Vestnik VolgGMU. 2013. № 2 (46). S. 17–19.

9. K voprosu ob inversii pokazatelej polovogo dimorfizma u predstavitelnic maskulinnyh vidov sporta / V. B. Mandrikov, R. P. Samusev, E. V. Zubareva i dr. // Vestnik VolgGMU. № 4 (56). 2015. S. 76–78.

10. Osipov V. Do pitannya vplivu intensivnih fizichnih navantazhen na menstrualnu funkciyu sportsmenok // Teoriya ta metodika fizichnogo vihovannya. 2012. № 5. S. 42–45.

11. Papikyan A. Vliyanie fizicheskih nagruzok na zhenskij gormonalnyj fon [Elektronnyj resurs]. URL: http: www.cmtscience.com/.../vliyanie-fizicheskih-nagruzok-na-zhenshhin-gormony-pochemu-p... (data obrasheniya: 20.03.2018).

12. Rudaskova E. S., Zubareva E. E. Sportivnaya morfologiya : rabochaya tetrad / Volgograd. gos. akad. fiz. kultury. Volgograd, 2015.

13. Strelkovich T. N., Medvedeva N. I., Hapilina E. A. Antropometricheskaya harakteristika taza zhenshin v zavisimosti ot somatotipa // V mire nauchnyh otkrytij. 2012. № 2 (2). S. 60–73.

14. Yagello M., Yagello V. Konstitucionnye aspekty sportivnogo masterstva v tennise / Hark. oblastnoe otd-nie nac. olimp. komiteta Ukrainy; Harkov. gos. akad. dizajna i iskusstv // Nauchnyj zhurnal. 2009. № 1. C. 73–76.

© Бугаевский К. А., 2018

УДК 376

АБИЛИТАЦИОННОЕ ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ АФК НА КОРРЕКЦИЮ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ С МИОПИЕЙ

И. Н. Бучацкая

Великолукская государственная академия физической культуры и спорта
Российская Федерация, 182105, г. Великие Луки, пл. Юбилейная, 4
E-mail: ira.buchatsckaya@yandex.ru

Рассмотрено абилитационное влияние занятий адаптивной физической культурой (АФК) на коррекцию недостатков физического развития мальчиков 9–10 лет с миопией средней и сильной степени. Выявлено, что регулярные занятия АФК стимулирующим образом повлияли на возрастную изменчивость соматометрических показателей испытуемых в сторону улучшения их физического развития. Установлено, что включение в занятия АФК специальной глазодвигательной гимнастики положительно сказалось на улучшении их зрительной функции.

Ключевые слова: младший школьный возраст, близорукость, миопия средней и высокой степени, соматометриченские показатели, уровень физического развития, коррекция физического развития.

ABILITATION INFLUENCE OF AFC SESSIONS ON CORRECTION OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF CHILDREN WITH MYOPIA

I. N. Buchatskaya

Velikie Luki State Academy of Physical Culture and Sports
4, Yubileinaya Sq., Velikie Luki, 182105, Russian Federation
E-mail: ira.buchatsckaya@yandex.ru

The habilitation effect of employment by adaptive physical culture (AFK) on correction of lacks of physical development of boys 9–10 years with a myopia of average and strong degree is considered. It was revealed that regular sessions of the AFC stimulated the age-related variability of the somatometric parameters of the subjects in the direction of improving their physical development. It was found that the inclusion in the AFC exercises of special oculomotor gymnastics positively affected the improvement of their visual function.

Keywords: junior school age, myopia, medium and high degree myopia, somatometric indicators, level of physical development, correction of physical development.

Введение. За последние десятилетия в нашей стране обнаруживается тенденция к увеличению частоты развития близорукости (миопии) у детей младшего школьного возраста [1]. Выявлено, что миопия в большей степени возникает у детей с отставанием в физическом развитии [2]. Это объясняется тем, что у ребенка с патологией зрения существенно снижается двигательная активность, а это отрицательно сказывается на формировании его двигательного анализатора, который сильно уязвим в своем развитии вследствие зрительного дефекта [3]. В связи с этим, актуальным является необходимость введения в образовательный процесс младших школьников с миопией разной степени занятий АФК абилитационной направленности на коррекцию их физического развития с учетом имеющейся патологии.

Основное содержание работы. В эксперименте приняли участие 8 мальчиков младшего школьного возраста (9–10 лет) со средней и высокой степенью миопии. В ходе эксперимента,

продолжительностью 8 мес., испытуемые занимались 3 раза в неделю по 35 мин по разработанным нами комплексам физических упражнений по методике Л. В. Шапковой [3]. Согласно медицинским картам, на начало эксперимента, 62,5 % испытуемых имели среднюю степень миопии (–3...–6 D), 37,5 % – высокую степень (свыше –6). Кроме того, в среднем по группе, до начала эксперимента значения показателей испытуемых по росту, весу и окружности грудной клетки были ниже средних возрастных норм. В конце эксперимента исследуемые показатели достоверно значимо (p = 0,001) повысились и приблизились к средним возрастным нормам (табл. 1).

Таблица 1

Среднегрупповые показатели соматометрии мальчиков 9–10 лет со средней и высокой степенью миопии

Показатель соматометрии	Длина тела, см (n = 8)		Масса тела, кг (n = 8)		Окружность груди, см (n = 8)	
Средние значения показателей (Statistical 10.0)	До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента
M ± SE	132,7 ± 0,54	135,9 ± 0,33	26,7 ± 0,42	28,6 ± 0,38	60,4 ± 0,63	62,7 ± 0,53
Wilcoxon Matched Pairs Test	P = 0,001		P = 0,001		P = 0,001	

Смеем заметить, что не слишком корректно было бы давать оценку уровня физического развития мальчиков по их соматометрическим показателям в целом по группе, так как наши испытуемые имеют различную степень миопии, что резко отражается на их уровне двигательной активности, и как следствие, на возрастных изменениях их физического развития. Поэтому мы обязательно произвели оценку уровня развития каждого испытуемого. Индивидуальная оценка показателей роста, массы тела и окружности груди испытуемых производилась по методу центильных таблиц. Сравнив индивидуальные показатели соматометрии каждого испытуемого с данными центильных таблиц, мы отметили соответствующие по методу центильных оценок уровни их физического развития и на рис. 1 представили их в процентном соотношении в среднем по группе. Как видно из рис. 1, до эксперимента по показателям роста 50 % мальчиков имели уровень физического развития ниже среднего, а 50 % – средний. После проведенного эксперимента уже 87,5 % испытуемых имели – средний уровень физического развития, а 12,5 % – выше среднего. По показателям массы тела 25 % мальчиков были с низким уровнем физического развития, 37,5 % – ниже среднего и 37,5 % имели средний уровень. После эксперимента у 25 % испытуемых физическое развитие было ниже среднего, у 75 % выявлен средний уровень. По данным окружности грудной клетки до эксперимента 37,5 % мальчиков имели очень низкий уровень физического развития, 37,5 % – низкий уровень и 25 % – ниже среднего. После эксперимента в 37,5 % случаев отмечался низкий уровень, в 37,5 % – ниже среднего и в 25 % – средний уровень физического развития испытуемых.

Несмотря на полученные результаты, было интересным произвести оценку гармоничности физического развития испытуемых и типа их телосложения по центильным таблицам.

Определив гармоничность физического развития каждого испытуемого до и после эксперимента по максимальной разности между номерами коридоров центильной шкалы, на рис. 2 мы представили уровни гармоничности физического развития испытуемых в процентном соотношении в среднем по группе. Как показывает рис. 2, до эксперимента, 75 % мальчиков 9–10 лет с нарушением зрения имели гармоничное развитие, т. е. с более правильным соотношением частей тела (пропорций), у 12,5 % испытуемых отмечалось дисгармоничное и у 12,5 % – резко дисгармоничное физическое развитие. После эксперимента наблюдалось следующее: лишь у 12,5 % мальчиков было выявлено дисгармоничное физическое развитие,

а 87, 5 % испытуемых в конце эксперимента имели гармоничное физическое развитие. При этом резко дисгармоничного развития как в начале исследования, как мы видим, отмечено не было.

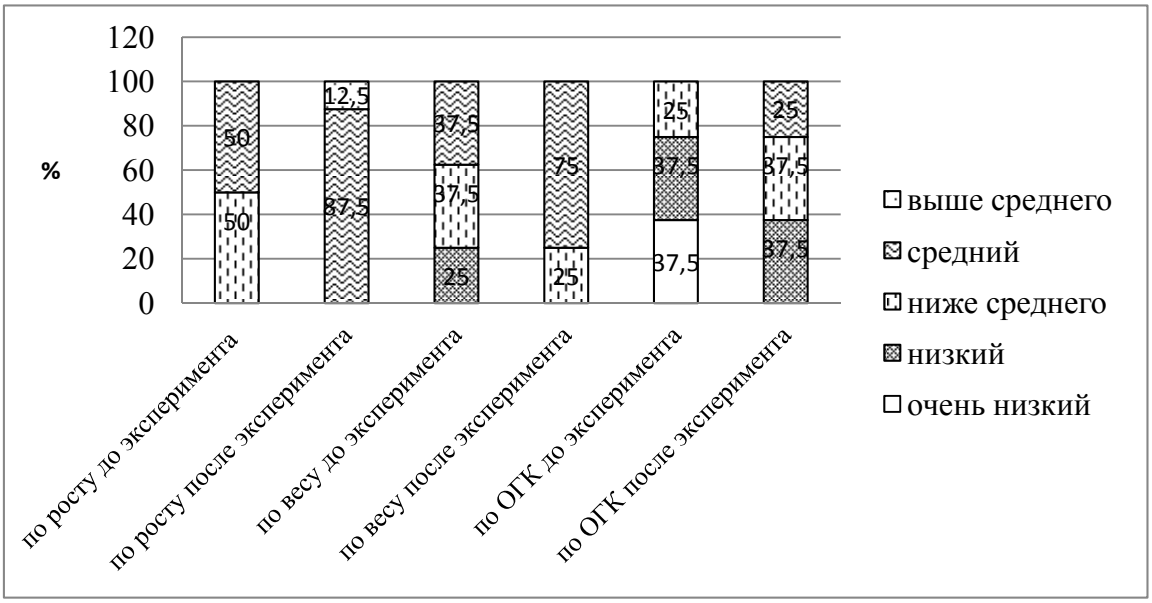


Рис. 1. Процентное соотношение испытуемых в среднем по группе по уровню их физического развития, оцененному по соматометрическим показателям в ходе эксперимента

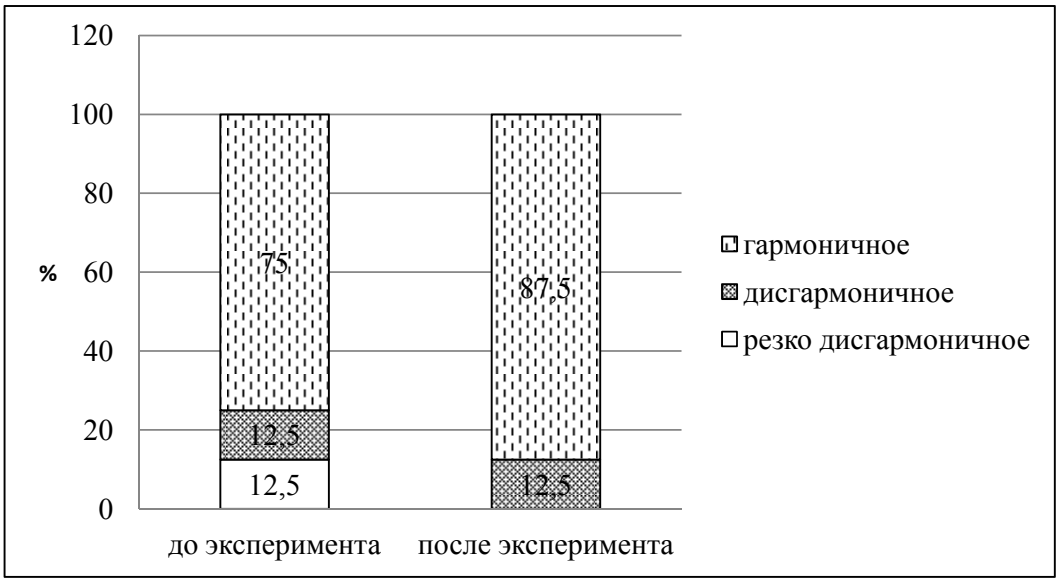


Рис. 2. Процентное соотношение испытуемых в среднем по группе по уровню гармоничности их физического развития, оцененному по соматометрическим показателям в ходе эксперимента

Интересным показалось также определить соматотипы мальчиков, то есть типы их телосложения в данном возрасте. Но они определялись только при условии гармоничного развития ребенка, поэтому у 25 % испытуемых до эксперимента и у 12,5 % мальчиков – после, тип телосложения из-за дисгармоничного развития мы так и не смогли определить. Согласно данным рис. 3, на начало эксперимента 62,5 % мальчиков имели физическое развитие ниже среднего, так как для них был характерен микросоматический тип сложения, 12,5 % испы-

туемых – мезосоматический тип сложения, что соответствует среднему уровню физического развития и у 25 % испытуемых соматотип не определялся из-за дисгармоничности развития. После эксперимента 50 % испытуемых имели среднее физическое развитие, 37,5 % – ниже среднего и у 12,5 % испытуемых тип телосложения невозможно было определить.

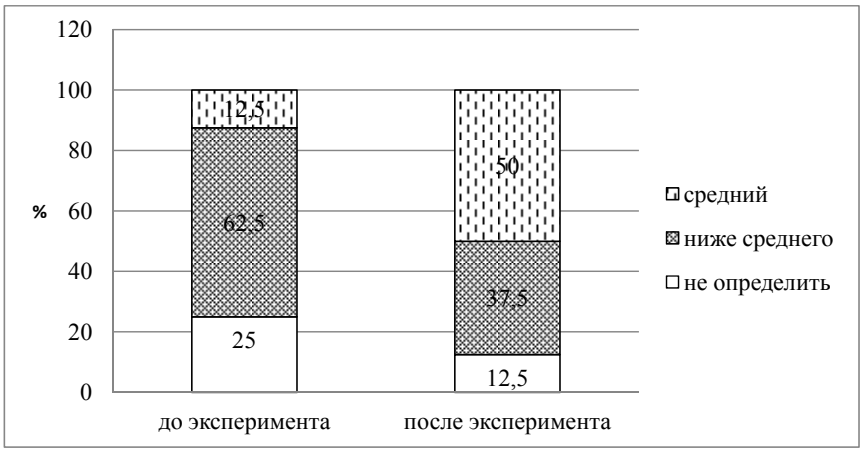
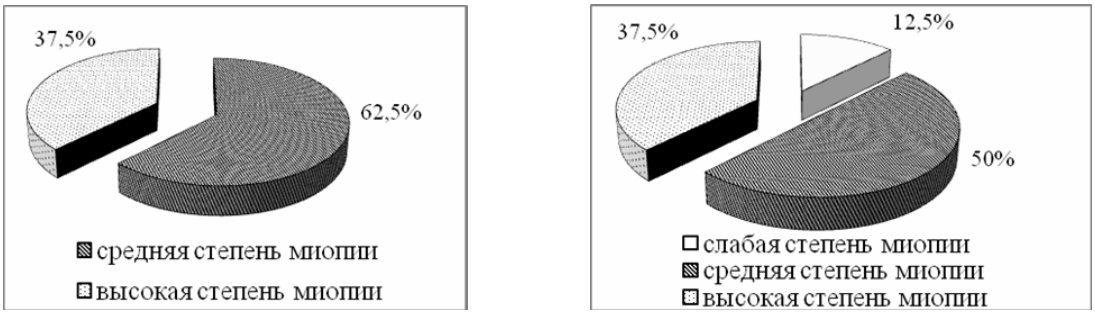


Рис. 3. Процентное соотношение испытуемых в среднем по группе по уровню их физического развития, оцененному по типам телосложения в ходе эксперимента

Кроме того, как видно из рис. 4, глазодвигательная гимнастика, включенная в занятия АФК с данным контингентом испытуемых, положительно сказалась на функциональном состоянии зрительного анализатора мальчиков. Выявлено, что индивидуальные показатели офтальмологического обследования ни у одного испытуемого в ходе эксперимента не ухудшились, а, наоборот, улучшились у 87,5 %, у 12,5 % – остались без изменений.



а *б*

Рис. 4. Процентное соотношение испытуемых по остроте зрения до (*а*) и после (*б*) педагогического эксперимента ($n = 8$)

Из рис. 4 видно, что на начало эксперимента (рис. 4, *а*), 62,5 % испытуемых имели среднюю степень миопии (–3...–6 D), 37,5 % – высокую (свыше –6), а в конце исследования (рис, 4, *б*), высокую степень миопии имели все те же 37,5 % испытуемых, со средней степенью было уже 50 % мальчиков. Заметим, что, несмотря на повышенную учебную нагрузку, у 12,5 % испытуемых, которые до эксперимента имели среднюю степень миопии, врачом был изменен диагноз на слабую степень.

Резюмируя вышеизложенное, необходимо отметить, что исследуемые нами соматометрические показатели физического развития испытуемых, конечно же, имеют возрастную изменчивость. Но как указывалось в начале обсуждения полученных нами результатов, уровень их физического развития по анализу медицинских карт предыдущих лет и анализу соб-

ственных исследований до эксперимента, не соответствовал установленным возрастным нормам и был в своем большинстве ниже среднего. После эксперимента исследуемые показатели достоверно значимо повысились и в большинстве случаев указывали на средний уровень физического развития, соответствующий рекомендуемым возрастным нормам. Считаем, что регулярные, систематические занятия АФК абилитационной направленности с учетом возрастно-половых аспектов и зрительной патологии, стимулирующим образом повлияли на возрастную изменчивость соматометрических показателей испытуемых с патологией зрения в сторону улучшения их физического развития. Кроме того, включение в занятия АФК с мальчиками 9–10 лет с нарушением зрения специальной глазодвигательной гимнастики положительно сказалось на улучшении зрительной функции у одних испытуемых и отсутствии прогрессирования близорукости у других.

Библиографические ссылки

1. Здравоохранение в России – 2017 : стат. сб. / Росстат. М., 2017.

2. Тимашова Н. Показатели физического развития российских школьников // Зеленый мир. 2004. № 5–6. С. 11–13.

3. Частные методики адаптивной физической культуры : учеб. пособие / под ред. Л. В. Шапковой. М. : Сов. спорт, 2003.

References

1. Healthcare in Russia – 2017 : statistical collection / Rosstat. M., 2017.

2. Timashova N. Indicators of the physical development of Russian schoolchildren // Green World. 2004. № 5–6. P. 11–13.

3. Private methods of adaptive physical training : textbook / ed. by L. V. Shapkova. M. : Soviet Sport, 2003.

© Бучацкая И. Н., 2018

УДК 615.851

ВИРТУАЛЬНАЯ РЕАЛЬНОСТЬ В ВОССТАНОВЛЕНИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ФУНКЦИИ РУК

Д. С. Волкова[1], П. С. Рибий[2], Н. П. Трофимова

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
[1]E-mail: dasha_21_dasha@mail.ru
[2]E-mail: polyariby@gmail.com

У пациентов с патологией ЦНС наблюдается нарушение базовых моторных навыков, таких как: способность достигнуть объект, манипулировать им, координировать движения двух рук. Для успешного восстановления движений необходимо проведение тренировок в среде, максимально приближенной к реальной. ВР технологии позволяют воссоздать необходимое рабочее пространство для тренировки моторного навыка и высокую интенсивность реабилитации.

Ключевые слова: реабилитация, моторные навыки, виртуальная реальность, двигательная реабилитация, моторика рук.

VIRTUAL REALITY IN UPPER LIMB REHABILITATION MOTOR FUNCTION OF HANDS

D. S. Volkova[1], P. S. Ribiy[2], N. P. Trofimova

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
82, Mira Av, Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
[1]E-mail: dasha_21_dasha@mail.ru
[2]E-mail: polyariby@gmail.com

Patients with CNS pathology have a violation of basic motor skills, such as the ability to reach the object, manipulate it, and coordinate the movements of two hands. For successful movement recovery, training in the environment close to real one is necessary. VR technologies enable reconstruction of the appropriate working space for motor skill training and high intensity of rehabilitation.

Keywords: rehabilitation, motor skills, virtual reality, motor rehabilitation, hand motor skills.

Инсульт занимает одно из первых мест по инвалидизации взрослого населения по всему миру. Последствия перенесенных нарушений мозгового кровообращения сильно снижают качество жизни людей. По данным Регистра инсульта НИИ неврологии РАМН, к концу острого периода инсульта гемипарезы наблюдались у 81,2 % выживших пациентов, в том числе гемиплегия (полное отсутствие движений в руке, ноге) – у 11, 2 %, грубый и выраженный гемипарез – у 11,1 %, легкий и умеренный гемипарез – у 58,9 % пациентов. Успешное восстановление моторной функции руки происходит лишь в 20 % случаев [1].У пациентов с постинсультными двигательными нарушениями ухудшаются базовые моторные функции руки, такие как способность достигнуть объект, манипулировать им, а также координировать движения двух рук. К основным причинам подобных нарушений можно отнести мышечную

слабость, повышение мышечного тонуса и, как следствие, изменения межсуставной координации движений, последовательности активации различных групп мышц.

Основной задачей реабилитации больного является восстановление его двигательных функций. Для успешного восстановления движений необходимо проведение тренировок в среде, максимально приближенной к реальной.

С развитием компьютерных технологий появилась возможность усовершенствовать классические подходы в реабилитации пациентов, перенесших инсульт. Стала развиваться технология, получившая впоследствии название виртуальная реальность (ВР) [2]. ВР – это генерированное с помощью анимационных компьютерных программ и отображаемое на экране окружающее пространство, максимально приближенное к действительному. Ключевым компонентом этой технологии является возможность человека взаимодействовать с виртуальной средой. Для реализации ВР используются различные компьютерные платформы, игровые консоли, 3D-очки и шлемы. Все это позволяет применять ВР не только в стационарных условиях, но и проводить тренировки с применением ВР в домашних условиях. Погруженныйв виртуальное пространство, он может участвовать в виртуальных событиях, например, перемещаться, манипулировать с виртуальными предметами и даже наблюдать свои действия со стороны в качестве постороннего зрителя.

Несмотря на то что при восстановлении нарушений двигательных функций руки традиционная физическая реабилитация вряд ли может быть заменена виртуальной терапией, некоторый положительный опыт использования последней уже накоплен. Так, в одном из исследований больные с хроническими постинсультными гемипарезами тренировались попадать указательным пальцем в виртуальную мишень. Виртуальная мишень представляла собой шесть кнопок (3,6×6 см каждая), расположенных в два ряда и имитирующих панель с кнопками в лифте. По команде больной должен был точно попасть в одну из кнопок, каждая из который имела свой номер. Больные тренировались 30 мин ежедневно в течение 10 дней. По окончании курса терапии у больных улучшилась точность движения и объем движений в локтевом суставе. Используя виртуальную реальность, авторы тренировали больных с постинсультными гемипарезами складывать виртуальные конверты в виртуальный почтовый ящик. По окончании курса терапии у больных увеличилась скорость движения руки [3].

Известно, что неспособность больного выполнить намеченное движение рукой влечет за собой формирование компенсаторных двигательных синергий. Например, будучи не в состоянии достаточно согнуть руку в плече, для того чтобы дотянуться до объекта, больной может использовать дополнительное отведение в плече. Чтобы предотвратить формирование устойчивых двигательных компенсаций, мешающих в конечном итоге восстановлению нормального движения, использовалась виртуальная реальность [4].

Во время выполнения движения рукой больному предлагалось следовать оптимальной траектории, которая демонстрировалась на экране. Причем больной имел возможность синхронизировать свои движения как с движущейся конечной траекторией, так и сдвижением виртуальной руки на экране. По окончании курса терапии у некоторых больных были отмечены значительные улучшения двигательных функций руки.

В Научном центре неврологии была выполнена работа по изучению эффекта двигательного обучения с применением технологий виртуальной реальности у 47 пациентов с постинсультным парезом руки. Для тренировки движений в среде виртуальной реальности использовалась аппаратура PlayStation II, цифровая видеокамера и анимационная игровая программа EyeToy PlayStation – 3 (Sony). Во время тренинга имитировалась игра в боулинг. Тренировка проводилась по 20–30 мин 5 р/нед. в течение 10 дней. Игра была направлена на тренировку скорости и точности движения, в основном в проксимальном отделе руки. Для оценки эффекта обучения применялись клинические шкалы Motor Assessment Scale (MAS), Modified Ashworth scale of muscles pasticity, Barthel Index и Modified Mini-Mental State Exam и биомеханическое исследование с помощью электромагнитной системы Mini Birds (Ascension Technology Corporation, USA). Выявлены уменьшение степени пареза не тольков проксимальных, но и в дистальных отделах руки, повышение точности движения, убавление кри-

визны траектории и времени планирования движения, а также снижение степени выраженности сгибательной синергии в локте при выполнении движения «достижение цели» [5].

В одном из последних обзоров, посвященных анализу эффективности применения различных игровых приставок, основанных на технологии виртуальной реальности, в реабилитации больных, перенесших инсульт, было показано, что применение игровых систем, таких как NintendoWii, EyeToy PlayStation and CyWee Z, способствует увеличению объема движений в суставах, улучшает функциональные возможности руки, повышает силу точностного хвата и ловкость в руке у пациентов, перенесших инсульт, при этом наиболее эффективной оказалась игровая система NintendoWii [6]. Тем не менее, авторы обзора делают вывод, что в настоящее время доказательств того, что использование видеоигр в реабилитации улучшает функциональные способности руки после инсульта, явно недостаточно. Вместе с тем использование видеоигр в реабилитации имеет большой потенциал, поскольку может обеспечить доступность и приемлемость восстановительной терапии в условиях, когда доступ к лечению ограничен географическими или финансовыми ограничениями.

Повышение экономической доступности специализированных систем ВР, а также стремительное развитие технологий безмаркерного захвата движений и игровой индустрии, привели к значительному расширению спектра реабилитационных систем, использующих виртуальную среду. К неоспоримым преимуществам подобных технологий можно отнести возможность интенсификации реабилитационного процесса в условиях реабилитационного стационара, а также пролонгации курса восстановления на дому [7]. Помимо этого, технология создания виртуальной среды открывает уникальную возможность моделировать различные условия для тренировки бытовых навыков, проведения функциональных и комплексных тренировок, что особенно важно для реабилитации функции верхней конечности. Сложности реформирования двигательного навыка руки связаны с обилием равнозначных стереотипных движений, направленных на выполнения большого количества повседневных нужд. Для успешной тренировки подобных навыков традиционными методами требуется большое количество вспомогательных материалов и гимнастического оборудования. Помимо расширения рабочего пространства двигательной реабилитации, ВР позволяет пациентам во время тренировки отслеживать правильность и точность выполнения движений. Такой подход позволяет активировать процессы нейропластичности и реорганизации двигательного паттерна посредством биомеханической и зрительной обратной связи, проецируемой в виртуальное пространство. Именно это необходимое условие предъявляет максимальные требования как к программному обеспечению для реабилитации, так и к самому процессу двигательного восстановления движений в условиях ВР.

Библиографические ссылки

1. Диагностика и тестирование двигательной патологии инструментальными средствами / Д. В. Скворцов, Г. Е. Иванова, Б. А. Поляев и др. // Вестник восстановительной медицины. 2013. № 5. С. 74–78.

2. Применение технологии виртуальной реальности при восстановлении движений в паретичной руке у больных, перенесших инсульт / Л. А. Черникова, М. Е. Иоффе, Р. А. Прокопенко и др. // Физиотерапия. Бальнеология. Реабилитация. 2011. № 3. С. 3–7.

3. Суслина З. А., Иллариошкин С. Н., Пирадов М. А. Неврология и нейронауки – прогноз развития // Анналы клинической и экспериментальной неврологии. 2007. № 1 (1). С. 5–9.

4. Устинова К. И., Черникова Л. А. Виртуальная реальность в нейрореабилитации // Анналы клинической и экспериментальной неврологии. 2008. № 2 (4). С. 34–39.

5. Высокотехнологичные методы нейрореабилитации при заболеваниях нервной системы / Л. А. Черникова, М. А. Пирадов, Н. А. Супонева и др. // Неврология XXI века: диагностические, лечебные и исследовательские технологии. Руководство для врачей / под ред. М. А. Пирадова, С. Н. Иллариошкина, М. М. Танашян. М., 2015.

6. Черникова Л. А. Роботизированные системы в нейрореабилитации // Анналы клинической и экспериментальной неврологии. 2009. № 3 (3). С. 30–36.

7. Клочков А. С., Черникова Л. А. Роботизированные и механотерапевтические устройства для восстановления функции руки после инсульта / Русский медицинский журнал. 2014. № 22 (22). С. 1589–1592.

References

1. Diagnosis and testing of motor pathology with tools / D. V. Skvorcov, G. E. Ivanova, B. A. Poljaev et al. // Bulletin of Restorative Medicine. 2013. № 5. P. 74–78.

2. Application of virtual reality technology in the restoration of movements in the paretic arm in stroke patients / L. A. Chernikova, M. E., Ioffe R. A. Prokopenko et al. // Physiotherapy, balneology and rehabilitation. 2011. № 3. P. 3–7.

3. Suslina Z. A., Illarioshkin S. N., Piradov M. A. Neurology and neuroscience – development forecast // Annals of clinical and experimental neurology. 2007. № 1 (1). P. 5–9.

4. Ustinova K. I., Chernikova L. A. Virtual reality in Anne neurorehabilitation // Annals of clinical and experimental neurology. 2008. № 2 (4). P. 34–39.

5. High-tech methods of neurorehabilitation in diseases of the nervous system / L. A. Chernikova, M. A. Piradov, N. Ah. Suponeva et al. // Neurology of the XXI century: diagnostic, therapeutic and research technologies. A guide for physicians / ed. by M. A. Piradov, S. N. Illarioshkina, M. M. Tanashyan. M., 2015. P. 274–331.

6. Chernikova L. A. Robotic systems in neurorehabilitation // Annals of clinical and experimental neurology. 2009. № 3 (3). P. 30–36.

7. Klochkov A. S., Chernikova L. A. Robotic and mechanotherapy devices for restoration of hand function after stroke // Russian Medical Journal. 2014. № 22 (22). P. 1589–1592.

© Волкова Д. С., Рибий П. С., Трофимова Н. П. 2018

УДК 611.1; 616.1; 616-039.71

ГИДРОКИНЕЗОТЕРАПИЯ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЖЕНЩИН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА С ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНЬЮ НА САНАТОРНОМ ЭТАПЕ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ЛЕЧЕНИЯ

О. В. Ланская

Великолукская государственная академия физической культуры и спорта
Российская Федерация, 182105, г. Великие Луки, пл. Юбилейная, 4
E-mail: lanskaya2012@yandex.ru

Представлены сведения об улучшении функциональных возможностей кардио-респираторной и вегетативной нервной систем, а также повышении работоспособности и адаптационного потенциала сердечно-сосудистой системы женщин 56–70 лет, страдающих гипертонической болезнью II степени, под влиянием занятий гидрокинезотерапией по специально разработанной (авторской) методике.

Ключевые слова: гипертоническая болезнь, пожилой возраст, гидрокинезотерапия.

HYDROKINESOTHERAPY IN THE SYSTEM OF PHYSICAL REHABILITATION ELDERLY WOMEN WITH HYPERTENSION DISEASE AT THE HEALTH STAGE OF RESTORATION TREATMENT

O. V. Lanskaya

Velikie Luki State Academy of Physical Culture and Sports
4, Yubileinaya sq., Velikie Luki, 182105, Russian Federation
E-mail: lanskaya2012@yandex.ru

The paper presents information on improving the functional capabilities of the cardio-respiratory and autonomic nervous systems, as well as improving the working capacity and adaptive potential of the cardiovascular system of women aged 56-70 years suffering from hypertension of grade II, under the influence of hydrokinetic therapy using a specially developed (author's) technique.

Keywords: hypertensive disease, advanced age, hydrokinesotherapy.

В настоящее время гипертоническая болезнь (ГБ) является центральной проблемой в медицине и самым распространенным сердечно-сосудистым заболеванием, встречающимся у 25–30 % взрослого населения планеты. В России эти цифры значительно больше – 40 % у мужчин и 41 % у женщин [1]. Также с увеличением возраста наблюдается тенденция к распространению ГБ, в частности у лиц старше 60 лет [2]. Данная болезнь представляет опасность с такими тяжелыми осложнениями, как нефросклероз, инсульт, цереброваскулярные осложнения и смертность от сердечно-сосудистых заболеваний [3]. Перспективным направлением решения данной проблемы является своевременное диагностирование заболевания, медикаментозное лечение и физическая реабилитация (ФР). Известно, что гидрокинезотерапия является одной из составляющей системы ФР лиц с заболеваниями системы кровообращения [4]. При этом в литературных источниках недостаточно данных о влиянии лечебной гимнастики в воде на состояние сердечно-сосудистой системы (ССС).

Цель работы заключалась в изучении влияния занятий специальными физическими упражнениями в воде на состояние ССС женщин пожилого возраста с ГБ II степени.

Настоящее исследование проводилось на базе ЛПУ «Санаторий «Голубые озера» (Псковская область, Невельский район, деревня Опухлики). В исследовании приняли участие 30 женщин пожилого возраста от 56 до 70 лет с диагнозом «ГБ II степени», указанным в курортных картах пациенток. Пожилые женщины были разделены на 2 группы по 15 человек в каждой: контрольная группа (КГ) занималась по классической методике Н. Ж. Булгаковой, С. Н. Морозова, О. И. Попова [5], экспериментальная группа (ЭГ) – по специально разработанной (авторской) методике, основанной на методических рекомендациях М. Е. Солодянкиной и В. С. Строевой [6]. Суть методики для КГ заключалась в следующем: регулярное выполнение упражнений в воде приводит к адаптации организма человека с гипертонической болезнью, возрастанию функциональной способности систем кровообращения и дыхания, что ведет к нормализации артериального давления. Акцент на положительном влиянии на эмоциональную сферу больного; физические упражнения в воде способствуют снятию психического тормоза. В методике упражнения выполнялись в среднем и иногда в медленном темпе. Разминка (8–10 мин) включала в себя общеразвивающие упражнения (ОРУ) на мелкие и средние группы мышц. Основная часть (25–30 мин) – упражнения специально тренирующего воздействия – возможность использования различных исходных положений для упражнений на крупные группы мышц и на ритмичное дыхание. Заключительная часть (3–5 мин) включала в себя статические упражнения, лежа на спине, такие как «звездочка» и «медуза». Пожилым женщинам ЭГ было рекомендовано выполнять упражнения преимущественно в медленном темпе. Вводная часть включала в себя разминку 8–10 мин с использованием упражнений для мелких и средних мышц и дыхательных и упражнений на восстановление дыхания. В основном периоде (25–30 мин) использовались упражнения, основанные на целенаправленном воздействии на ССС обследуемых, с помощью упражнений, выполняемых преимущественно на спине и упражнений на расслабление. Дополнительно к этому мы использовали упражнения в преимущественном положении «лежа на спине», с параллельными гребками. Такое положение в воде препятствует чрезмерным нагрузкам, нарушению естественного ритма дыхания и травм, а также способствует нормализации состояния русла сосудов, что приводит к гипотензивному воздействию на организм.

До и после эксперимента, который длился 5 мес, у испытуемых регистрировали следующие показатели.

1. Систолическое артериальное давление (САД), диастолическое артериальное давление (ДАД), частота сердечных сокращений (ЧСС), пульсовое давление (ПД) = САД – ДАД.

2. Частота дыхания (ЧД).

3. Оценка состояния вегетативной нервной системы (ВНС) по показателю вегетативного индекса Кердо (ВИК) = 1 – (ДАД / ЧСС) × 100.

4. Функциональные пробы для изучения реакции ССС и ВНС на минимальные нагрузки.

4.1. Ортостатическая проба – дает представление о симпатическом отделе ВНС и используется при исследовании ССС. Данная проба позволяет делать выводы о регуляции сосудистого тонуса. Она основана на том, что ЧСС и тонус симпатического отдела ВНС увеличивается при переходе из клиностатики в ортостатику, то есть при переходе тела из горизонтального положения в вертикальное или близкое к нему. Перед пробой испытуемый отдыхает в течение 5 мин в положении лежа, в конце отдыха считают ЧСС за 15 с (умножить на 4 и получить результат за 1 мин) и артериальное давление. После этого обследуемый встает и снова измеряется ЧСС, но уже за первые 15 с, а также АД. Разница в показателях не должна превышать 12–18 уд/мин.

4.2. Клиностатическая проба – оценивает возбудимость парасимпатического отдела ВНС. У испытуемого подсчитывается пульс за 15 с, предварительно перед данной пробой он стоит 5 мин для адаптации. Затем обследуемый ложится, и у него опять подсчитывается пульс, в положении лежа. В данном случае при нормальной активности парасимпатического отдела ВНС пульс замедляется на 4–12 уд/мин. Повышение показателя говорит о возбудимости парасимпатической иннервации.

4.3. Проба Руфье – оценивает работоспособность сердца. После 5-минутого покоя у испытуемого в положении сидя измеряется пульс в течение 15 с (Р1), затем он выполняет 30 при-

седаний за 45 с и измеряется пульс за 15 с (Р2). Затем следует 1 мин отдыха и подсчет пульса в течение 15 с (Р3). Индекс Руфье (ИР) = (4 × (Р1 + Р2 + Р3) – 200) / 10.

5. Индекс функциональных изменений (ИФИ) – оценивает уровень функционирования кровообращения и количественного изменения уровня адаптации. Определяется в баллах по формуле: ИФИ = 0, 011 × ЧСС + 0, 014 × САД + 0, 008 × ДАД + 0, 014 × В + 0,009 × МТ – – 0,009 × Р – 0,27, где В – возраст, МТ – масса тела, Р – рост. Оценка адаптационного потенциала ССС по ИФИ проводилась с использованием шкалы: 1,50–2,59 баллов – удовлетворительная адаптация; 2,60–3,09 – напряжение адаптационных механизмов; 3,1–3,6 баллов – неудовлетворительная адаптация; 3,6 баллов и выше – срыв адаптации.

В результате эксперимента было установлено, что занятия гидрокинезотерапией по авторской методике, основанной на рекомендациях М. Е. Солодянкиной и В. С. Строевой, по сравнению с занятиями по классической методике Ж. Булгаковой, С. Н. Морозова, О. И. Попова, в большей степени способствовали улучшению состояния кардио-респираторной системы, что выражалось в большем снижении и даже, в ряде случаев, нормализации показателей САД, ДАД, ПД, ЧСС и ЧД у испытуемых ЭГ (табл. 1).

Таблица 1

Динамика среднегрупповых показателей функционального состояния кардио-респираторной системы у представителей обследованных групп до и после эксперимента

САД, мм рт. ст.				ДАД, мм рт. ст.				ПД, мм рт. ст.				ЧСС, уд/мин				ЧД, число циклов вдох–выдох/мин			
До		После		До		После		До		После		До		После		До		После	
КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
165,2 ± 0,60	165,6 ± 0,68***	163,5 ± 0,65	153,6 ± 0,91	103,2 ± 0,66	103,9 ± 0,73***	101,1 ± 0,62	93,8 ± 0,63	62,0 ± 0,97	61,7 ± 0,98***	62,4 ± 0,90	59,8 ± 0,53	103,5 ± 0,86	103,2 ± 0,62***	102,7 ± 0,69	96,8 ± 0,40	24,0 ± 0,38	23,8 ± 0,41***	24,0 ± 0,44	21,00 ± 0,44
$p > 0,05$		**$p < 0,001$**		$p > 0,05$		**$p < 0,001$**		$p > 0,05$		**$p < 0,05$**		$p > 0,05$		**$p < 0,001$**		$p > 0,05$		**$p < 0,01$**	

Примечания. 1. Достоверные отличия от соответствующего показателя, зарегистрированного после эксперимента: *** – $p < 0,001$.

2. Нормы у пожилых людей: САД/ДАД = 130–140/70–89 мм рт. ст.; ЧСС 60–80 лет: минимальная – 69, максимальная – 89, среднее – 79 уд/мин; ПД = 40–50 мм рт. ст.; ЧД в покое у взрослого человека = 16–20 циклов/мин.

Далее, для изучения функционального состояния ВНС мы рассчитали ВИК у испытуемых КГ и ЭГ. До эксперимента среднегрупповой показатель ВИК у КГ и ЭГ был положительным: 0,13 ± 0,96 и 0,27 ± 0,92 соответственно. Положительные значения ВИК свидетельствуют о преобладании симпатического тонуса (симпатикотонии), то есть до эксперимента испытуемые обеих групп имели признаки возбуждения сердечной деятельности (повышение частоты и силы сокращения сердца), активизации симпатической системы в стрессовой ситуации. Однако после эксперимента у женщин ЭГ наблюдалась положительная динамика. Так, в ЭГ до эксперимента показатель ВИК составлял 0,27 ± 0,02, после эксперимента –1,33 ± 0,67. Отрицательное значение ВИК свидетельствует о преобладании у обследуемых ЭГ парасимпатического тонуса ВНС (ваготонии), то есть о некотором торможении сердечной деятельности, накоплении жизненных сил. В свою очередь, показатели ВИК у лиц КГ до и после курса лечебной гимнастики существенно друг от друга не отличались ($p > 0,05$).

Данные свидетельствуют о более значительном улучшении реакции ВНС и ССС на минимальные физические нагрузки у испытуемых ЭК по сравнению с КГ (табл. 2, 3).

Таблица 2

Показатели ортостатической пробы у представителей обследованных групп до и после эксперимента

		ЧСС в исходном положении лежа, уд/мин	ЧСС в исходном положении стоя, уд/мин	САД в исходном положении лежа, мм рт. ст.	САД в исходном положении стоя, мм рт. ст.	ДАД в исходном положении лежа, мм рт. ст.	ДАД в исходном положении стоя, мм рт. ст.
До	КГ	102,5 ± 0,57	124,6 ± 0,83	164,2 ± 0,60	161,3 ± 0,76	102,2 ± 0,66	104,6 ± 0,23
	ЭГ	103,0 ± 0,66*	125,6 ± 0,67***	164,6 ± 0,68*	161,9 ± 0,21	102,9 ± 0,73**	104,0 ± 0,43**
		$p > 0,05$	$p > 0,05$	$p > 0,05$	$p > 0,05$	$p > 0,05$	$p > 0,05$
После	КГ	101,9 ± 0,32	120,8 ± 0,26	164,9 ± 0,65	163,5 ± 0,62	101,1 ± 0,62	104,4 ± 0,36
	ЭГ	97,3 ± 1,27	110,3 ± 0,34	158,9 ± 0,91	157,9 ± 0,45	93,1 ± 0,63	95,2 ± 0,23
		$p < 0,001$	**$p < 0,001$**	**$p < 0,001$**	**$p < 0,001$**	**$p < 0,001$**	**$p < 0,001$**

Примечание. Достоверные отличия от соответствующего показателя, зарегистрированного после эксперимента: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; *** – $p < 0,001$.

Таблица 3

Показатели клиностатической пробы у представителей обследованных групп до и после эксперимента

ЧСС в покое (стоя), уд/мин				ЧСС в положении лежа, уд/мин			
До		После		До		После	
КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
103,2 ± 0,62	103,0 ± 0,55	101,0 ± 0,23	97,0 ± 0,12 ***	87,8 ± 0,60	86,8 ± 0,67	85,9 ± 0,98	90,3 ± 0,32
$p > 0,05$		**$p < 0,001$**		$p > 0,05$		**$p < 0,001$**	

Примечания. 1. Достоверные отличия от соответствующего показателя, зарегистрированного после эксперимента: *** – $p < 0,001$.

2. Норма пробы при переходе в положение лежа – снижение ЧСС на 8–12 уд/мин.

После курса занятий по предложенной нами методике у испытуемых ЭГ наблюдалось также улучшение показателей пробы Руфье, т. е. имело место снижение показателей ЧСС в покое, после нагрузки и после 1 мин отдыха, что указывает на повышение у них уровня работоспособности ССС (табл. 4).

Таблица 4

Результаты теста Руфье у представителей обследованных групп в ходе эксперимента

ЧСС в покое,уд/мин				ЧСС после нагрузки,уд/мин				ЧСС после 1 мин отдыха,уд/мин			
До		После		До		После		До		После	
КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
104,2 ± 0,60	103,8 ± 0,58***	103,1 ± 0,64	98,1 ± 0,40	142,7 ± 0,97	143,8 ± 0,82***	142,1 ± 1,08	134,9 ± 1,7	103,6 ± 0,64	104,2 ± 0,59***	102,8 ± 0,62	97,7 ± 0,31
$p > 0,05$		**$p < 0,001$**		$p > 0,05$		**$p < 0,001$**		$p > 0,05$		**$p < 0,001$**	

Примечание. Достоверные отличия от соответствующего показателя, зарегистрированного после эксперимента: *** – $p < 0,001$.

До начала курса гидрокинезотерапии в КГ и ЭГ был выявлен срыв адаптации ССС, так как ИФИ в этих группах был более 3,73 балла. После проведенного курса в ЭГ данный показатель снизился до 3,57 ± 0,32 (улучшение адаптационного потенциала ССС), а в КГ он практически не изменился и составил в среднем 3,71 ± 0,25.

Таким образом, занятия по разработанной нами методике гидрокинезотерапии, основанной на рекомендациях М. Е. Солодянкиной и В. С. Строевой, в большей степени, чем занятия по классическому комплексу Н. Ж. Булгаковой, С. Н. Морозова, О. И. Попова, способствовали улучшению функциональных возможностей кардио-респираторной и вегетативной нервной систем, а также повышению работоспособности и адаптационного потенциала ССС занимающихся.

Библиографические ссылки

1. Адаптация организма и качество жизни лиц пожилого и старческого возраста с гипертонической болезнью, занимающихся в группах лечебной физической культурой / А. С. Анопченко, Н. В. Агранович, С. А. Кнышова и др. // Лечебная физкультура и спортивная медицина. 2015. № 5. С. 31–35.

2. Кушаковский М. С. Гипертоническая болезнь. СПб. : Сотис, 2013.

3. Мосунов Д. Ф., Мосунова М. Д. Магнитогидродинамический механизм влияния водной среды на человека // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2011. № 8 (78). С. 139–146.

4. Платонов Д. Ю. Спортивное плавание. М. : Сов. спорт, 2012.

5. Булгакова Н. Ж. Плавание. М. : Физкультура и спорт, 2005.

6. Солодянкина М. Е., Строева В. С. Гидрокинезотерапия в программе медицинской реабилитации больных артериальной гипертонией в сочетании с ранними формами хронической цереброваскулярной патологии : учеб. пособие / Урал. гос. мед. акад. доп. образования. Челябинск, 2005.

References

1. Adaptaciya organizma i kachestvo zhizni lic pozhilogo i starcheskogo vozrasta s gipertonicheskoj boleznyu, zanimayushihsya v gruppah lechebnoj fizicheskoj kulturoj / A. S. Anopchenko, N. V. Agranovich, S. A. Knyshova i dr. // Lechebnaya fizkultura i sportivnaya medicina. 2015. № 5. S. 31–35.

2. Kushakovskij M. S. Gipertonicheskaya bolezn. SPb. : Sotis, 2013.

3. Mosunov D. F., Mosunova M. D. Magnitogidrodinamicheskij mehanizm vliyaniya vodnoj sredy na cheloveka // Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta. 2011. № 8 (78). S. 139–146.

4. Platonov D. Yu. Sportivnoe plavanie. M. : Sov. sport, 2012.

5. Bulgakova N. Zh. Plavanie. M. : Fizkultura i sport, 2005.

6. Solodyankina M. E., Stroeva V. S. Gidrokinezoterapiya v programme medicinskoj reabilitacii bolnyh arterialnoj gipertoniej v sochetanii s rannimi formami hronicheskoj cerebro-vaskulyarnoj patologii : ucheb. posobie / Ural. gos. med. akad. dop. obrazovaniya. Chelyabinsk, 2005.

© Ланская О. В., 2018

УДК 796

МАНУАЛЬНО-МЫШЕЧНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ В СИНХРОННОМ ПЛАВАНИИ

Е. Н. Морозова[1], С. Н. Попова[2]

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
[1]E-mail: morozova_e_n@mail.ru
[2]E-mail: snp1874@mail.ru

Мануально-мышечное тестирование для определения гипотоничности или нормотоничности мышц основано на проведении тестов которые позволяют распознать конкретные причины стрессового состояния организма и рекомендовать способы коррекции выявленных нарушений индивидуально для каждого спортсмена.

Ключевые слова: организм, тест, синхронное плавание, коррекция, восстановление, диагностика, реабилитация, мышечный тонус.

MANUAL-MUSCULAR TESTING IN SYNCHRONIZED SWIMMING

E. N. Morozova[1], S. N. Popova[2]

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
[1]E-mail: morozova_e_n@mail.ru
[2]E-mail: snp1874@mail.ru

Manual-muscular testing for definition of a gipotonichnost or a normotonichnost of the muscles is based on carrying out tests which allow to distinguish the concrete reasons of a stressful condition of an organism and to recommend ways of correction of the revealed violations individually for each athlete.

Keywords: organism, test, synchronized swimming, correction, restoration, diagnostics, rehabilitation, muscular tone.

Синхронное плавание является многофункциональным сложнокоординационным видом спорта с собственной двигательной спецификой, которая заключается в умении работать в воде в обратной вертикали с удержанием строго статичных поз, с выдерживанием вертикальной оси при исполнении вращений, погружений и всплытий и с соблюдением вертикальной плоскости при вычерчивании в пространстве корпусом и частями тела траекторий геометрических фигур. Помимо навыков скоростного плавания спортсменки имеют подготовку в области подводного плавания, водного поло, прыжков в воду и в различных областях пластики: художественной гимнастики, хореографии, аэробики, акробатики.

Как и в любом виде спорта, тренировочный процесс в синхронном плавании связан с повышенными нагрузками, приводящими к сбоям в нервно-мышечной системе организма и требует от тренерского состава своевременной и быстрой диагностики с последующим оказанием квалифицированной помощи в реабилитации и восстановлении спортсменок.

В связи с этим нами была поставлена цель изучения имеющегося учебно-методического материала по прикладной кинезиологии с последующим его применением на практике в тренировочном процессе. Для ее достижения были поставлены следующие задачи:

– изучить научно-методическую литературу;

– провести диагностику и коррекцию нервно-мышечной системе спортсменок;

– систематизировать и проанализировать полученные данные.

Термин «кинезиология» в переводе с греческого означает – наука о движении, она позволяет определить причину функциональных и органических нарушений организма, а также составить наиболее эффективную схему восстановления на основе изменения активности рефлекса со скелетных мышц. В процессе работы со спортсменами тренер использует мануальное мышечное тестирование (ММТ) которое является основным инструментом прикладной кинезиологии.

В прикладной кинезиологии для оценки ММТ используется анализ способности сохранения активности миотатического рефлекса при проведении различных провокаций

Кинезиологические провокации это оценка способности мышцы в ответ на воздействие окружающей среды формировать адекватную реакцию повышений тонуса и сохранения активности миотатического рефлекса в условиях изометрической нагрузки

В процессе ММТ спортсменок синхронного плавания были поставлены задачи:

– для восстановления нормореакции мышцы в условиях функциональной гипотонии определить фактор, требующий дополнительной стимуляции;

– для восстановления нормореакции мышцы в условиях функциональной нормотонии определить фактор, к которому организм и не адаптирован и требуется дополнительное формирование адаптации.

Использовались методы:

– мануально мышечного тестирования;

– выполнение провокации;

– коррекция.

Мануальное мышечное тестирование проводилось в два этапа:

1) подготовка к тестированию;

2) собственно мануально-мышечное тестирование

– 1 фаза – концентрическое сокращение – оценка способности мышцы оптимально выполнить движение;

– 2 фаза – тоническое сокращение – оценка способности мышцы в условиях сохранения ее длины увеличить силу изометрического сокращения (повышение тонуса) мышцы;

– 3 фаза – эксцентрическое сокращение – оценить способность мышцы сохранить активность миотатического рефлекса в условиях гравитационной нагрузки (сенсомоторный контроль).

В проводимых исследований участвовали 12 спортсменок 2–3 разряда синхронного плавания 2005–2009 года рождения и были получены следующие результаты.

Диагностировались признаки функциональной гипотоничности мышцы (в среднем положении тела). В 1-й фазе оценивалась исходная сила сокращения мышцы по степени сопротивления руки спортсменки руке тренера. Во 2-й фазе диагностировалось отсутствие увеличения силы сокращения мышцы спортсменки в ответ на его команду. Одновременно пальпировалось появление крупноамплитудного палидарного тремора. В 3-й фазе выявлялось отсутствие увеличения силы в ответ на кратковременное растяжение мышцы (симптом растянутой резины). У четверых спортсменок с помощью ММТ выявлено гипотоничность длинных разгибателей спины. У шести спортсменок установлена гипотоничность грушевидной, повздошно-поясничной и средне-ягодичной мышцы.

Во время диагностики спортсменок были выявлены признаки нормотоничной мышцы (в среднем положении тела). В 1-й фазе оценивалась исходная сила сокращения мышцы по степени сопротивления руки спортсменки руке тренера. Во 2-й фазе диагностировалось степень увеличения силы сокращения мышцы спортсменки в ответ на команду тренера.

В 3-й фазе – анализировалось дополнительное увеличение силы сокращения в ответ на кратковременное растяжение мышцы (симптом натянутой струны). У троих спортсменок выявлено норматоничность трицепса рук. У семи спортсменок наблюдалась норматоничность прямой мышцы бедра.

Таким образом, можно сделать следующие выводы. Используя кинезиологическую реабилитацию можно значительно улучшить физическое состояние спортсменок тем самым частично, а в некоторых случаях полностью снять болевые ощущения. Для восстановления и достижения наиболее высокого результата, используя мануально-мышечное тестирование, тренер может определить показания и противопоказания к ручным методам воздействия (массаж, мануальная терапия). Благодаря данному методу тренер имеет возможность, наиболее точно и быстро диагностировать проблемы в физическом состоянии спортсменок и, используя индивидуальный подход оперативно скорректировать учебно-тренировочный процесс [1–4].

Библиографические ссылки

1. Васильева Л. Ф. Теоретические основы прикладной кинезиологии. М. : ВИС, 2003.
2. Медведев А. С. Основы медицинской реабилитологии. Минск : Беларус. навука. 2010.
3. Майерс Т. В. Анатомические поезда. Миофасциальные меридианы для мануальных терапевтов. М. : Меридиан-С, 2010.
4. Бернштейн Н. А. Физиология движений и активность М. : Книга по требованию, 2012.

References

1. Vasileva L. F. Teoreticheskie osnovy prikladnoj kineziologii. M. : VIS, 2003.
2. Medvedev A. S. Osnovy medicinskoj reabilitologii. Minsk : Belarus. navuka. 2010.
3. Majers T. V. Anatomicheskie poezda. Miofascialnye meridiany dlya manualnyh terapevtov. M. : Meridian-S, 2010.
4. Bernshtejn N. A. Fiziologiya dvizhenij i aktivnost M. : Kniga po trebovaniyu, 2012.

© Морозова Е. Н., Попова С. Н., 2018

УДК 796.035

РЕАБИЛИТАЦИОННЫЕ ФОРМЫ РЕКРЕАЦИИ

Д. Г. Радченко

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
E-mail: dimytch111168@mail.ru

Здоровье человека, нации, всего общества в целом является главной основополагающей ценностью. Окружающий нас мир, включающий в себя экологию, социально-бытовые аспекты, экологические факторы и другие оказывают огромное влияние на здоровье как отдельного человека, так и на общество в целом. Поэтому сохранение, укрепление и восстановление здоровья человека – это прежде всего ответственность каждого индивида, но и в большей степен от государства.

Ключевые слова: рекреация, реабилитация, физическая деятельность, здоровье, экология.

REHABILITATION FORMS OF RECREATION

D. G. Radchenko

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: dimytch111168@mail.ru

Health of the person, the nation, the whole society is the main fundamental value. The world around us, including ecology, social aspects, environmental factors, etc. have a huge impact on the health of both the individual and the society as a whole. Therefore, the preservation, strengthening and restoration of human health – is primarily the responsibility of each individual, but also more power from the state.

Keywords: recreation, rehabilitation, physical activity, health, ecology.

Главный путь к укреплению и восстановлению здорового, готового к трудовым будням населения является физическая реабилитация и рекреация людей. Здоровые люди – это трудоспособные люди, которые создают материальные ценности и являются главным инструментом эволюции. В настоящее время общество находится в сложных условиях: психологических, экологических, финансово-экономических. Поэтому проблема здоровья человека является актуальной. Этой проблеме уделяется большое внимание. Главными инструментами восстановления здоровья отдельного человека и общества являются физическая реабилитация и рекреация. В данной статье будут рассмотрены различные виды реабилитации и рекреации.

Термин «реабилитация» происходит от латинского слова (rehabilis – восстановление способности). Сегодня требуются реабилитационные центры для лиц перенесших инфаркт, инсульт, для детей с ДЦП и др. В 1992 г. была создана российская Ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов, объединяющая специалистов спортивной и медицинской реабилитации [1].

Физическая реабилитация – это комплекс мероприятий, которые помогают людям, страдающим различными заболеваниями, травмами, имеющих врожденные дефекты приспо-

собиться к новым условиям жизни в социуме. Цель реабилитации – возвращение страдающих каким-нибудь недугом людей к бытовым и трудовым процессам, в общество, восстановление его личностных свойств. Таким образом, реабилитацию можно рассматривать как социально-медицинскую проблему, которую можно подразделить на несколько аспектов: медицинская, физическая, психологическая, профессиональная и социально-экономическая.

На первом этапе реабилитации главную роль приобретает медицинский и физический аспект – восстановление здоровья человека с использованием различных средств, направленных на максимальное восстановление нарушенных физиологических функций организма. В данной статье описывается сущность физической реабилитации, система мероприятий по восстановлению или компенсации физических возможностей и интеллектуальных способностей, повышению функционального состояния организма, улучшению физических качеств, психоэмоциональной устойчивости и адаптационных резервов организма человека средствами и методами физкультуры, элементов спорта, массажа.

Основным средством физической реабилитации являются физические упражнения. Применение их предполагает всегда педагогический, образовательный процесс [2]. Физические упражнения дают положительный эффект только тогда, когда они, во-первых, адекватны возможностям занимающихся, а, во-вторых, оказывают тренирующее действие и повышают адаптационные возможности. Главное при этом учитывать ряд методических правил и принципов физической тренировки.

Суть оздоровительной тренировки в многократной, систематически повторяющейся и постепенно повышающейся физической нагрузке, которая вызывает в организме человека положительные функциональные, а иногда и структурные изменения. Тогда механизмы регуляции нормализуются, совершенствуются, повышая адаптационные возможности организма к изменениям среды. Укрепляются новые или совершенствуются уже существующие двигательные навыки, развиваются и совершенствуются различные физические качества (сила, выносливость, быстрота и др.), которые определяют работоспособность организма. Ничто не может заменить физических упражнений. Только в комплексе с медициной можно восстановить и совершенствовать физическую работоспособность человека, которая заметно снижается при патологических процессах.

Средства физической реабилитации можно подразделить на активные, пассивные и психорегулирующие [3]. Активные – все формы лечебной физической культуры: различные упражнения, ходьба, бег, работа на тренажерах, трудотерапия и др. К пассивным средствам реабилитации относятся массаж, мануальная терапия, естественные и природные факторы, мышечная релаксация и др.

Слово «рекреация» произошло от лат. *recreation* – комплекс оздоровительных мероприятий, осуществляемых с целью восстановления нормального самочувствия и работоспособности здорового, но утомленного человека. Понятие охватывает все виды отдыха – санаторно-курортное лечение, туризм, любительский спорт, рыболовство и т. д. Восстановление эмоциональных и психологических сил, здоровья, трудоспособности путем отдыха вне жилища на лоне природы, в туристических походах, поездках и др. Специализированными предприятиями для рекреации являются санатории, профилактории, пансионаты, дома отдыха и др. Зоны отдыха людей, так называемые рекреационные зоны расположены на Кавказе, в Крыму, на Урале, на Юге Сибири и Дальнего Востока. Большую ценность предоставляют культурные центры – Москва, Санкт-Петербург и другие города. Чистый воздух, купание, охота, рыболовство, конные и пешие прогулки все это способствует снятию стресса, получению положительных эмоций, восстановлению двигательных функций, здоровья человека. Для правильной организации рекреационной деятельности важное значение имеет система медицинских профилактических учреждений, задача которых заключалась бы в контроле за состояние рекреационных учреждений и рекреационных ресурсов – пляжей, водоемов для купания, загрязнение воздуха, контроль за учреждениями питания (столовые, кафе и др.) [4].

Подводя итог можно отметить, что физическая реабилитация для каждой отдельной личности совместно со специалистами позволяет эффективно восстанавливать организм че-

ловека и приспосабливать его к новым условиям. При этом необходимо помнить, что наибольших результатов можно добиться при раннем начале реабилитации, непрерывном, комплексном и индивидуальном подходе. Следует отметить, что только физическая реабилитация людей с патологиями не решает всех проблем в оздоровлении общества. Большое значение имеет в этом направлении рекреация. Можно сказать, рекреация имеет не только социальное, но и огромное экономическое значение. Хорошо отдохнувший человек обладает хорошей работоспособностью, он практически не болеет. Государство должно уделять большое внимание рекреации не только работоспособного населения, но и подрастающего поколения, людям преклонного возраста, малоимущим, делая доступным для них посещение спорт залов, бассейнов, занятие различными видами спорта. Это не только скажется на здоровье нации, но и снизит напряженность в обществе, преступность, зависимость от наркотиков, алкоголя и т. д.

Библиографические ссылки

1. Евсеев Ю. И. Физическая культура. М. : Феникс, 2005.

2. Выдрин В. М., Джумаев А. Д. Физическая рекреация – вид физической культуры // Теория и практика физической культуры. 1989. № 3.

3. Выдрин В. М. Перестройка в области физической культуры // Теория и практика физической культуры. 1987. № 8. С. 22–24.

4. Калинкин Л. А., Матов В. В. Физкультурно-рекреационная стратегия развития современного общества // Теория и практика физической культуры. 1990. №1. С. 8–11.

References

1. Evseev Y. I. Physical culture. M. : Feniks, 2005.

2. Vydrin V. M., Dzhumaev A. D. Physical recreation-type of physical culture // Theory and practice of physical culture. 1989. № 3.

3. Vydrin V. M. Restructuring in the field of physical culture // Theory and practice of physical culture. 1987. № 8. P. 22–24.

4. Kalinkin L. A., Matov V. V. Physical recreation strategy development of modern society // Theory and practice of physical culture. 1990. № 1. P. 8–11.

© Радченко Д. Г., 2018

УДК 796.01:612

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И РЕКРЕАЦИЯ КАК ОСНОВА СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

А. Ф. Сафиянова[1], А. Е. Маринина[2], Т. Н. Кочеткова[3]

Лесосибирский педагогический институт –
филиал Сибирского федерального университета
Российская Федерация, 662544, г. Лесосибирск, ул. Победы, 42
42, Pobedy Str., Lesosibirsk, 662544, Russian Federation
[1]E-mail: aigul-safiyanova@mail.ru
[2]E-mail: m_a_evgenievna.01@mail.ru
[3]E-mail: Kochetkova20@mail.ru

Рассматривается актуальные проблемы формирования, восстановления, укрепления и сохранения здоровья людей, их физической реабилитации и рекреации, лечебной и оздоровительной физической культуры.

Ключевые слова: физическая реабилитация и рекреация, лечебная гимнастика.

PHYSICAL REHABILITATION AND RECREATION AS THE BASIS OF PRESERVATION OF HEALTH IN THE STUDENT'S ENVIRONMENT

A. F. Safyanova[1], A. E. Marinina[2], T. N. Kochetkova [3]

Lesosibirsk Pedagogical Institute –
the branch of the Siberian Federal University
[1]E-mail: aigul-safiyanova@mail.ru
[2]E-mail: m_a_evgenievna.01@mail.ru
[3]E-mail: Kochetkova20@mail.ru

The article deals with the actual problems of formation, restoration, strengthening and preservation of health of people, their physical rehabilitation and recreation, therapeutic and recreational physical culture.

Keywords: physical rehabilitation and recreation, therapeutic gymnastics.

Здоровье основная ценность для каждого человека. Негативное влияние оказывают различные природные, социально-бытовые и экономические факторы. Основные методы сохранения, укрепление и восстановления собственного и общественного здоровья ответственность каждого человека, но так же общества и государства. Физическая и психическая реабилитация и рекреация людей – это правильный путь к укреплению и восстановлению здорового, трудового потенциала населения. Огромная роль физической культуры, как части культуры общества имеет большое значение в деле культурного и нравственного воспитания студенческой молодежи. В последнее время предпринимается ряд попыток исследования физической рекреации как сложного социального явления в общественной жизни [1].

Цель нашего исследования – теоретически изучить физическую реабилитацию и реакцию для сохранения здоровья в студенческой среде.

С древнейших времен существования человечества шаманы и знахари успешно исцеляли тяжелые заболевания, с которыми наша традиционная медицина до сих пор справляется с трудом, несмотря на современные аппараты, лекарства и методики. Тысячи лет опыта (который собирался по крупицам: от мастера к мастеру, из поколения в поколение вплоть

до наших дней) в таких искусствах, как массаж и гимнастика, позволили создать уникальные оздоровительные системы.

Физическая реабилитация – это использование с лечебной и профилактической целью физических упражнений и природных факторов в комплексном процессе восстановления здоровья, физического состояния и трудоспособности больных и инвалидов. Основным средством физической реабилитации являются физические упражнения, а применение их – всегда педагогический, образовательный процесс. Физические упражнения дают положительный эффект в реабилитации, когда они, во-первых, адекватны возможностям занимающихся, а во-вторых, оказывают тренирующее действие и повышают адаптационные возможности, при условии, что на занятиях учитывается ряд методических правил и принципов физической тренировки [2].

Средства физической реабилитации можно подразделить на активные, пассивные и психорегулирующие. К активным средствам относятся все формы лечебной физической культуры: разнообразные физические упражнения, элементы спорта и спортивной подготовки, ходьба, бег и другие циклические упражнения и виды спорта, работа на тренажерах, хореотерапия, трудотерапия и др.; к пассивным – массаж, мануальная терапия, естественные и природные факторы; к психорегулирующим – аутогенная тренировка, мышечная релаксация и др. Объектом реабилитации являются лица, у которых полностью или частично утрачена способность к выполнению трудовых и социальных функций или же имеется реальная угроза их утраты вследствие устойчивых или выраженных изменений в состоянии здоровья. При этом изменения в состоянии здоровья могут быть обусловлены врожденной патологией, перенесенными заболеваниями или травмой. Конечная цель реабилитации – профилактика осложнений заболеваний, повторного возникновения или обострения патологического процесса (вторичная профилактика) и включение больного или пострадавшего в активную социально-трудовую жизнь.

Физическая рекреация (рекреация – отдых, развлечение) – использование любых видов двигательной активности (физические упражнения, игры, физический труд и т. п.) в целях физического развития и укрепления здоровья. Общая цель физической рекреации – укрепление физического и психического здоровья, создание базы для плодотворного умственного и физического труда. Частные ее задачи весьма разнообразны и зависят от личных вкусов и желаний занимающихся [3].

Гимнастика и массаж – самые доступные средства поддержания и восстановления здоровья, на которые может рассчитывать каждый человек. Чтобы начать занятия, достаточно выбрать технику и найти руководство, которое проведет вас через все сложности. Лечебная гимнастика – основа лечебной физической культуры (ЛФК). Она помогает восстановлению временно утраченных отдельных функций организма после травмы, ранения, болезни, хирургической операции и др. Применяется в комплексе с другими лечебными средствами при самых различных заболеваниях. Она особенно эффективна при лечении опорно-двигательного аппарата. В лечебных учреждениях упражнения подбираются с учетом характера заболевания и индивидуальных особенностей больного. В комплексы включаются дозированная ходьба, бег, строевые и общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами: палки, гантели, эспандеры, мячи, скакалки, упражнения на гимнастической стенке и скамейке и др. Основной формой занятия является урок или процедура продолжительностью 30–60 мин. Разновидностью лечебной физической культуры на современном этапе являются нетрадиционные виды оздоровительной гимнастики: коррекционная, релаксационная, восстановительная, дыхательная, суставная [1].

Всем известно, что в большом спорте нельзя обойтись без травм. Каждый спортсмен проходит нелегкий путь к восстановлению, так и в случае Алии Мустафиной. В 16 лет она разорвала связки колена, попала в больницу, пережила долгую, трудную реабилитацию. Весной 2011 г. на берлинском европейском первенстве девушка получила серьезную травму колена. Гимнастка нашла силы остаться в большом спорте. Алия выполняла опорный прыжок в 2,5 винта Юрченко. Совершая сложнейший элемент, повредила колено. С диагнозом «разрыв крестообразных связок колена» Алию из Берлина отправили в Мюнхен. Через 3 дня ей сделали операцию. Спортсменка терпела невыносимую боль и старалась не жаловаться. Плакала чемпионка только раз: сразу после того, как ее унесли из зала. После операции Алия

Мустафина 4 недели занималась в Центре физической реабилитации. В первые дни просто падала от усталости: нагрузки на больную ногу под строгим контролем расписаны буквально по секундам. После пяти месяцев восстановительного периода Алия говорила о травме спокойно, с улыбкой. Врачи не оценили ее стремления выступить на Чемпионате мира в Токио. Вместо соревнований отправили на очередную реабилитацию. Алия выдержала все. Итогом стало олимпийское золото. Рассмотрев данный вопрос можно сделать вывод, что реабилитация является многогранным механизмом восстановления человека. Действенна она будет в том случае, если каждый тип реабилитации будет соблюден. Поэтому выздоровление после болезни нельзя считать восстановлением. Восстановится человек только в том случае, если пройдет реабилитацию во всех направлениях [4].

Важно отметить, что физическая рекреация позволяет студенческой молодежи удовлетворять потребности, интересы, мотивы в эмоциональном активном отдыхе, рациональном использовании свободного времени. Это может удовлетворяться на групповых и индивидуальных потребностях молодежи и относительно свободной формой двигательной активности, адекватной их субъективным возможностям, содействуя при этом нормальному функционированию организма путем создания оптимального физического состояния. Активный отдых человека положительно влияет на уровень интеллекта, благодаря увеличению работоспособности нервной системы и устойчивости ее к различным нагрузкам. Оздоровительно-рекреационное направление в образовательном процессе вуза является важной в сохранении здоровья и предусматривает использование средств физической культуры при коллективной организации отдыха, культурного досуга в выходные дни, в период каникул в целях восстановления и укрепления здоровья. К средствам этого направления относятся туристические походы, экскурсии, подвижные игры, спортивные мероприятия, которые могут быть организованы на базе студенческих общежитий, в домах отдыха, оздоровительно-спортивных лагерях, строительных отрядах, во время учебной практики и т. д. Осуществление профилактических мероприятий можно обеспечить в полной мере, только превратив профилактику в инструмент целенаправленной деятельности всего коллектива вуза, с поддержкой региона и государства [5].

Библиографические ссылки

1. Дубровский В. И., Хутиев Т. В. Лечебная физическая культура : учебник. М. : Владос, 2001.

2. Гимнастика для внутренних органов / под ред. В. В. Мазовецкой. СПб. : Питер, 2010.

3. Кочеткова Т. Н. Сопряженное повышение работоспособности и коррекция осанки студенток специального учебного отделения на основе индивидуального подхода : дис. … канд. пед. наук: 13.00.04. Красноярск, 2009.

4. Физическая культура : учеб. пособие / под ред. Т. Н. Кочетковой ; Сиб. федер. ун-т. Красноярск, 2012.

5. Гимнастика и методика преподавания : учебник / под ред. В. М. Смоленского. М. : Физкультура и спорт, 1987.

References

1. Dubrovsky V. I., Hutiyev T. V. Medical physical culture. M. : Vlados, 2001.

2. Gymnastics for internals / ed. by V. V. Mazovetskaya. SPb. : Piter, 2010.

3. Kochetkova T. N. The interfaced increase of working capacity and correction of a bearing of students of special educational office on the basis of an individual approach : dis. author’s abstract … doctor of ped. sci : 13.00.04. Krasnoyarsk, 2009.

4. Physical culture : manual / ed. by T. N. Kochetkova ; Siberian Federal University. Krasnoyarsk, 2012.

5. Gymnastics and technique of teaching / ed. by V. M. Smolensky. M. : Physical culture and sport, 1987.

© Сафиянова А. Ф, Маринина А. Е, 2018

УДК 796.323.2

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И РЕКРЕАЦИЯ

А. С. Суханов[1], Л. А. Беседина[2]

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
[1]E-mail: sasha_sukhoy@mail.ru
[2]E-mail: KLASBEST@mail.ru

Дано понятие физической реабилитации, как комплексного процесса восстановления здоровья, физического состояния и трудоспособности человека и понятие рекреации как комплекса оздоровительных мероприятий, осуществляемых с целью восстановления физического, эмоционального, социального, психического самочувствия и работоспособности здорового, но утомленного человека.

Ключевые слова: физическая реабилитация, физическая рекреация, адаптация, восстановление здоровья, адаптация к работе, трудоспособность.

PHYSICAL REHABILITATION AND RECREATION

A. S. Sukhanov[1], L. A. Besedina[2]

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
[1]E-mail: sasha_sukhoy@mail.ru
[2]E-mail: KLASBEST@mail.ru

In this work, the concept of physical rehabilitation as a complex process of recovery of health, physical condition and working capacity of a person and the concept of recreation as a complex of health measures implemented to restore the physical, emotional, social, mental health and performance of a healthy but tired person. Keywords: health-saving technologies, physical activity, stable working condition, healthy nutrition, communication with nature.

Keywords: physical rehabilitation, physical recreation, adaptation, health restoration, adaptation to work, working capacity.

Физическая реабилитация – это использование с профилактической и лечебной 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.

Лечебная физическая культура, лечебный массаж, физиотерапия, механотерапия, трудотерапия все это относится к средствам физической реабилитации. Назначение средств физической реабилитации, последовательность применения ее форм и методов определяются характером течения определенного заболевания, характеризуется общим состоянием больного, периодом и этапом реабилитации, двигательным режимом. Главными задачами физической реабилитации являются:

– функциональное восстановление (полное или частичное при недостаточном или отсутствии восстановления);

– приспособление к труду и повседневной жизни;

– привлечение в трудовой процесс;

– диспансерный надзор за пациентами.

Основной целью физической реабилитации служит адаптация к работе на предыдущем месте труда или реадаптация, т. е. работа с меньшими нервно-психическими и физическими нагрузками [1]. Реабилитация будет малоэффективной, если не соблюдать ее основополагающие принципы:

– раннее начало реабилитационных мероприятий;

– непрерывность реабилитации;

– комплексность реабилитации;

– индивидуальность реабилитации;

– возвращение пациента к активному труду.

Физическая реабилитация включает в себя комплекс услуг, которые предоставляются исключительно специалистом по физической реабилитации или под его руководством и контролем. Физическая реабилитация состоит из следующих этапов: обследование, изучение, оценку диагностирования, прогнозирования, планирования ухода, вмешательства и повторное обследование. Оценка включает:

– обследование отдельных пациентов, клиентов или групп клиентов с фактическими или потенциальными нарушениями, двигательными расстройствами, функциональными недостатками путем сбора анамнеза, диагностирование с использованием специальных анализов и измерений;

– оценка результатов обследования отдельных пациентов, групп или окружающей среды на основе анализа и синтеза в процессе клинического обоснования с целью определения посредников, исполнителей и препятствий на пути к достижению оптимального функционирования организма человека;

– прогнозирования (включает план ухода, вмешательства) начинается с определения потребностей в уходе, вмешательстве и, как правило, ведет к разработке плана ухода, вмешательства, в том числе определение конкретной реальной цели в сотрудничестве с пациентом, клиентом, членами семьи или опекуном;

– вмешательство или лечение осуществляется и моделируется для достижения предварительно согласованных целей и может включать в себя физические упражнения, физические, электротерапевтический и механические средства, двигательные упражнения, обеспечение вспомогательными средствами, обучение и консультирование пациентов; ведение документации, координацию и общения. Вмешательство или лечение может быть направлено на предотвращение нарушений, ограничением активности, потере трудоспособности, инвалидности и травматизма, в том числе на укрепления и поддержания здоровья, качества жизни, трудоспособности;

– диагностика и прогнозирование является результатом обследования и оценки. Они представляют результаты клинического обоснования с учетом дополнительной информации от других специалистов, в случае необходимости; могут быть выражены в качестве определенной дисфункции двигательного аппарата или охватывать комплекс пороков, ограничение функций организма, потерю работоспособности, расстройства в результате негативных воздействий окружающей среды, ограниченные возможности.

Рассмотрим вопрос о физической рекреации, которая имеет глубокую предысторию, но предметом практического применения, а также предметом научных исследований в рамках нашего отечества рекреация стала относительно недавно.

Понятие «рекреация», образованное от лат. *recreatio*, было введено римлянами и имеет несколько значений: восстанавливать, отдыхать, укреплять, освежать и другие. Признаками рекреации, определяющими ее сущность, являются следующие: она осуществляется в свободное время, носит деятельный характер и построена на самодеятельной и добровольной основе. Рекреация рассматривается в рамках изучения различных дисциплин: географии, культурологии, экономики, теории физической культуры, социологии, философии.

Определение термина рекреация варьируется в зависимости от контекста (смысла), в котором он рассматривается. Так, например, различают физическую рекреацию наряду с соци-

альной, психологической, географической и другими ее видами. В основе ее лежит именно двигательная активность человека, осуществляемая в сфере досуга преимущественно, и конечный результат ее функционирования выражается в оптимизации физического, психического, социального состояния человека.

Рекреация комплекс оздоровительных мероприятий, осуществляемых с целью восстановления эмоционального, социального, физического, психического самочувствия и работоспособности здорового, но утомленного человека. Этим отличается от физической реабилитации. Последнее определение, указывающие на то, что рекреация обязательно направлена на здорового человека, является ключевым и дает нам понимание разницы между рекреацией и реабилитацией, рекреацией и различными формами физической терапии

Оздоровление – одна из основных функций физической рекреации, а затем восстановление организма человека. Рекреация является одной из функций досуга, она всегда есть деятельность, основа физической рекреации то есть двигательная деятельность с использованием физических упражнений, движений. Понятие «досуг» как самостоятельная или наоборот организованная форма отдыха четко не определено, нет единого понимания соотнесения понятий «досуг» и «рекреация». И на сегодняшний день не существует единого точного определения физической рекреации.

В арсенале оздоровительных программ двигательная активность, оздоровительная физкультура и рекреация занимают почетное место. Одним из достижений современности является осознание и научное обоснование решающей роли здорового образа жизни в организации жизнедеятельности человека.

Физическая рекреация как комплексное понятие, включающие в себя использование физических упражнений, а также различных видов спорта в упрощенных формах, для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, переключения с одного вида деятельности на другой, отвлечения от обычных видов трудовой, бытовой деятельности. Понятие рекреации неразрывно связано с организацией досуга человека.

Физическая рекреация использует традиционные для физической культуры средства (естественные силы природы, физические упражнения, режим питания, труда, отдыха, быта).

Выделяются разнообразные виды и формы деятельности, носящие рекреационный характер, и привести их к какой-либо единой системе пока не представляется возможным, отдельно можно выделить туризм, фитнес, терренкур и прочее.

Физическая рекреация – одна из форм рекреации, ее аспекты представлены практически во всех ее видах, и осуществляется она посредством двигательной деятельности с использованием физических упражнений в качестве основных средств. Это дает основание относить данную форму рекреации к физической.

Общепринято признание в научных исследованиях в качестве основных средств физической рекреации физические упражнения. Такое утверждение, конечно же справедливо, но требует обсуждения. Во-первых, большая часть физической рекреационной деятельности протекает в естественных условиях природной среды, где средовые факторы также могут выступать в качестве ее средств. Во-вторых, физическая рекреация может иметь и относительно пассивные формы. На спортивных мероприятиях зрители являются лишь их созерцателями и в прямом смысле не выполняют активной двигательной деятельности и физических упражнений. В данном случае сам факт спортивного соревнования может выступать в качестве средства физической рекреации, так как в нем присутствуют эмоциональные, оздоровительные, гедонистические и другие компоненты, дающие рекреационный эффект [2].

Главным и основным системообразующим признаком физической рекреации следует считать ее конечный результат (цель), ради которого и организуется данная форма рекреации.

В научных исследованиях принято выделять следующие аспекты физической рекреации:

– биологический (какое влияние физическая рекреация оказывает на оптимизацию состояния организма человека);

– социальный (в какой степени она способствует интеграции людей в некую социальную общность и как в процессе нее происходит обмен социальным опытом);

– психологический (какие мотивы лежат в основе рекреационной деятельности и какие психические новообразования возникают у человека в результате этой деятельности);

– образовательно-воспитательный (какое влияние физическая рекреация оказывает на формирование личности в ее физическом, интеллектуальном, нравственном, творческом развитии);

– культурно-аксиологический (какие культурные ценности усваивает человек в процессе физической рекреационной деятельности и в какой мере она способствует созданию новых личностно-общественных ценностей).

– экономический (как организуется физическая рекреация, какие средства используются и кто ее организует (кадры)).

В самом общем смысле под физической рекреацией понимаются любые формы двигательной активности, направленные на восстановление сил, затраченных в процессе профессионального труда. Выделяются следующие признаки, составляющие ее основное содержание:

– основывается на двигательной активности;

– в качестве главных средств использует физические упражнения;

– осуществляется в свободное или специально выделенное время;

– включает культурно-ценностные аспекты;

– содержит интеллектуальные, эмоциональные и физические компоненты;

– осуществляется на добровольных, самодеятельных началах;

– оказывает оптимизирующее влияние на организм человека;

– носит преимущественно развлекательный (гедонистический) характер;

– имеет определенную научно-методическую базу.

Этот далеко не самый полный перечень признаков физической рекреации можно было бы продолжить. Здесь отмечаются разные по направленности, важности стороны и черты, разные уровни, виды и формы. Возможно, что-то упущено, какие-то из них носят опосредованный характер, а некоторые возводятся в ранг главенствующих [3].

Таким образом, предметные области физической рекреации весьма объемны, широки, они вторгаются в междисциплинарную область либо традиционно, либо с помощью недавно освоенных других частных теорий. Это пока затрудняет создание собственной теории физической рекреации и тем более предложение какого-либо обобщающего ее определения [4]. Общая цель физической рекреации – укрепление физического и психического здоровья, создание базы для плодотворного умственного и физического труда.

Библиографические ссылки

1. Выдрин В. М. Перестройка в области физической культуры // Теория и практика физической культуры. 1987. № 8. С. 22–24.

2. Ильин Е. П. Некоторые психологические аспекты массовой физической культуры // Психологический журнал. 1987. Т. 8, № 5. С. 77–83.

3. Калинкин Л. А., Матов В. В. Физкультурно-рекреационная стратегия развития современного общества // Теория и практика физической культуры. 1990. № 1. С. 8–11.

4. Выдрин В. М., Джумаев А. Д. Физическая рекреация – вид физической культуры // Теория и практика физической культуры. 1989. № 3. С. 2–3.

References

1. Vydrin V. M. Perestroika in the field of physical culture // Theory and practice of physical culture. 1987. № 8. P. 22–24.

2. Ilyin E. P. Some psychological aspects of mass physical culture // Psychological J. 1987. Vol. 8, № 5. P. 77–83.

3. Kalinkin L. A., Matov V. V. Sports and recreational strategy of modern society development // Theory and practice of physical culture. 1990. № 1. P. 8–11.

4. Vydrin V. M., Dzhumaev A. D. Physical recreation-a kind of physical culture // Theory and practice of physical culture. 1989. № 3. P. 2–3.

© Суханов А. С., Беседина Л. А., 2018

УДК 613.4

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЛИЦА

Г. В. Федотенко[1], А. Ю. Слюнина[2]

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
[1]E-mail: laimet@mail.ru
[2]E-mail: anyuta-slyunina@mail.ru

Рассмотрена гимнастика для лица, как средство борьбы с возрастными изменениями. Изучены положительные воздействия, которые оказывает лицевая гимнастика. Также, приведен базовый комплекс упражнений гимнастики для лица.

Ключевые слова: гимнастика для лица, фейсбилдинг, лицевые мускулы.

FACIAL GYMNASTICS

G. V. Fedotenko[1], A. Yu. Slyunina[2]

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
[1]E-mail: laimet@mail.ru
[2]E-mail: anyuta-slyunina@mail.ru

The article considers gymnastics for the face as a means of combating age-related changes. The positive effects of facial gymnastics were studied. Also, a basic set of exercises gymnastics for the face.

Keywords: gymnastics for the face, facebuilding, facial muscles.

Для красивой фигуры необходимы регулярные занятия спортом. При этом многие совершенно забывают о лице. Однако оно также нуждается в постоянных тренировках.

У человека примерно сто мускул головы. Это мускулы шеи и лица: мимические, глазодвигательные и жевательные. Когда человек говорит, смеется, плачет или злится, он использует только незначительную долю из них. Другие мускулы со временем слабеют и опадают [1].

С годами возникают морщины, изменяется форма лица. Чтобы выглядеть моложе, женщины используют большое количество дорогой косметики, пользуются услугами косметологов и пластических хирургов.

Большинство людей имеют неверное представление, что можно избежать морщин, если лицо человека будет неподвижным. Однако такое представление о работе и развитии мускул ошибочно. Ведь чем больше их нагрузка, тем сильнее и эластичнее они становятся. Именно гимнастика для лица позволяет противостоять преждевременному старению кожи.

Один из первых комплексов гимнастики для лица – фейсбилдинг – был создан немецким пластическим хирургом Рейнхольдом Бенцем. Врач рассматривал фотографию известной балерины и увидел невероятную разницу между ее лицом и фигурой. Тело балерины было стройное и подтянутое, а лицо, увы, выдавало возраст. Постоянные тренировки позволили балерине сохранить подтянутую фигуру и гладкую кожу на теле, в то время как мускулы ее лица не подвергались физическим нагрузкам. Это открытие заставило Бенца разработать комплекс упражнений для лица [2].

Первоначально программу Бенца применяли в медицине для восстановления лицевых и шейных мускул после аварий, инсультов, параличей. Впоследствии, благодаря отзывам пациентов, методика стала популярна по всему миру.

На сегодняшний день существует большое количество различных методик гимнастик для лица (фейсбилдинг, фейсерсайз, фейсформинг и т. д.). Методики делятся на поддерживающие и силовые [3].

Поддерживающая гимнастика, отличается мягким, неагрессивным влиянием на мускулы, однако обладает мощным накопительным воздействием. Упражнения, принадлежащие к данной группе гимнастик, дают возможность поддерживать кожу лица в нужном тонусе.

Силовая гимнастика подходит женщинам от 35 лет. Она содержит высокие нагрузки и движения, непривычные мышцам лица в нормальном состоянии. Благодаря интенсивной работе, повышаются процессы регенерации кожи, возрастает ее эластичность и упругость. Начинают занятия с самых простых упражнений, постепенно приучая мускулы лица и шеи к растущим нагрузкам.

Наилучшим возрастом для занятий фейсбилдингом является возраст от двадцати лет. Тогда эффект постепенно будет накапливаться. Однако начать занятия никогда не поздно: в любом случае довольно быстро будет виден положительный эффект.

Упражнения для лицевых мускул – это действенная методика для решения множества кожных проблем лица, которая дает возможность [1]:

– улучшить упругость и эластичность лицевых мускул, сделать аккуратней контур лица;

– вернуть здоровый цвет лица коже, повышая кровообращение и убирая сухость кожи вокруг глаз;

– обеспечить приток кислорода и питательных веществ, разгладить кожу от морщин и замедлить старение;

– обеспечить отток лимфы, оживить потовые железы, которые позволяют выводить токсины и шлаки;

– убрать мешки под глазами и избавиться от двойного подбородка, с помощью роста и усиления лицевых мускул.

Кроме того, борьба с морщинами под глазами способствуют улучшению зрения, а после тяжелого дня, гимнастика позволит убрать напряжение мускул.

Ниже описан комплекс базовых упражнений гимнастики для лица [2].

1. Упражнение, направленное на предотвращение припухлости верхних век, уменьшение темных кругов под глазами. Подушечки указательных пальцев поместите возле внешних уголков глаз. Давление пальцев должно быть слабым, при этом нужно ощущать сопротивление мускул. Широко раскройте глаза. Сконцентрируйтесь на произвольной точке и зафиксируйте взгляд на десять секунд. Выполняя упражнение, нельзя морщить лоб и поднимать брови.

2. Упражнение, направленное на улучшение тонуса кожи вокруг глаз. Указательный, средний и безымянные пальцы рук расположите на виски (между внешним углом глаза и линией роста волос). Немного поднимите кожу от виска к затылку. С помощью нижнего века сощурьте глаза и легонько надавите на напрягшуюся под пальцами мышцу. После выполнения упражнения на коже не должно оставаться следов пальцев.

3. Упражнение, направленное на устранение обвислых щек, подтяжку лица. Сделайте большой вдох ртом и максимально надуйте щеки. Перекатывайте воздух из одной щеки в другую. В процессе осуществления упражнения должно появляться предельное напряжение надутой щеки. Повторите данное упражнение десять раз.

4. Упражнение, направленное на улучшение кровоснабжения губ, устранение морщин вокруг рта. Крепко сожмите губы и попытайтесь улыбнуться. Секунд пятнадцать держите губы бантиком, затем вытяните их по максимуму вперед. Втяните щеки в себя, но лицо должно оставаться расслабленным.

5. Упражнение, направленное на усиление мускул и предотвращение второго подбородка, а также усиление мускул плеч и шеи. Запрокиньте голову предельно назад и найдите кончиком языка бугорок, находящийся в верхней точке неба. С силой надавите языком на

данную точку. Поверните голову в левую сторону и вытяните шею. Повторите те же действия в правую сторону. Повторите упражнение пять раз.

6. Упражнение, направленное на устранение вертикальных морщин на лбу. Надавите пальцами по обеим сторонам от вертикальной морщинки на лбу. Немного натяните пальцами кожу и не спеша раздвигать руки в сторону. Удерживайте натяжение на протяжении одной минуты. Одновременно необходимо пытаться свести брови.

7. Упражнение, направленное на устранение горизонтальных морщин на лбу. Указательные пальцы расположите над бровями. Поднимите удивленно брови, а пальцами оказывайте сопротивление. Лоб должен быть напряжен, но не сморщен.

8. Упражнение, направленное на улучшение тонуса мускул шеи, устранение шейных складок. Наклоните голову вниз. На одну минуту останьтесь в таком состоянии, после этого поднимите голову и запрокиньте назад. Дыхание должно быть спокойным и размеренным. Повторите упражнение десять раз.

Для усиления эффекта и достижения высоких результатов, необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

– занимайтесь фейсбилдингом возле зеркала; начинайте с небольшого числа повторений;

– перед занятием рекомендуется смыть макияж;

– во время занятий необходимо сидеть ровно и держать осанку;

– при выполнении упражнения на конкретную зону лица, концентрироваться следует только на ней;

– упражнения делайте полностью, чтобы задействовать все группы мускул лица;

– упражняйтесь по 10–15 мин в день и через 1–2 мес. вы увидите положительный результат.

Таким образом, гимнастика для лица – это доступный абсолютно каждому способ укрепить мускулы лица и избавиться от изъянов на лице. Лицевая гимнастика преображает лицо, делая его гладким и подтянутым. Эффект от регулярных занятий фейсбилдингом сравним с хирургической подтяжкой лица, которая не только опасна, но и носит кратковременный характер.

Библиографические ссылки

1. Гимнастика для лица [Электронный ресурс]. URL: http://yogarossia.ru/yoga/lechebnaya/gimnastika-dlya-lica-polza-pravila-osnovnye-metodiki-i-uprazhneniya.html (дата обращения: 14.05.2018).

2. Фитнес для лица [Электронный ресурс]. URL: http://www.aif.ru/health/secrets/fitnes otmorshchindelaemgimnastikudlyalica (дата обращения: 14.05.2018).

3. Гимнастика для лица: правила выполнения [Электронный ресурс]. URL: http://ymp3.ru/uxod-za-licom-i-makiyazh/gimnastika-dlya-lica-ot-morshhin-pravila-vypolneniya-uprazh neniya (дата обращения: 14.05.2018).

References

1. Gimnastika dlya lica [Elektronnyj resurs]. URL: http://yogarossia.ru/yoga/lechebnaya/gimnastika-dlya-lica-polza-pravila-osnovnye-metodiki-i-uprazhneniya.html (data obrasheniya: 14.05.2018).

2. Fitnes dlya lica [Elektronnyj resurs]. URL: http://www.aif.ru/health/secrets/fitnesot morshchindelaemgimnastikudlyalica (data obrasheniya: 14.05.2018).

3. Gimnastika dlya lica: pravila vypolneniya [Elektronnyj resurs]. URL: http://ymp3.ru/uxod-za-licom-i-makiyazh/gimnastika-dlya-lica-ot-morshhin-pravila-vypolneniya-uprazhneniya (data obrasheniya: 14.05.2018).

© Федотенко Г. В., Слюнина А. Ю., 2018

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ВЗАИМОСВЯЗИ ФИЛОСОФИИ, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

УДК 796

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ В ПРОФИЛАКТИКЕ АСОЦИАЛЬНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ СРЕДИ СТУДЕНТОВ НИУ МГСУ

Н. Н. Бумарскова[1], В. А. Никишкин

Национальный исследовательский московский государственный
строительный университет
Российская Федерация, 129337, г. Москва, Ярославское шоссе, 26
[1]E-mail: Pr-azdnik@yandex.ru

Раскрывается понятие асоциальности; дается его характеристика и классификация. Представлены одни из наиболее значимых факторов предупреждения асоциальных проявлений, рассматривается влияние физической культуры и спорта на формирование здорового образа и спортивного стиля жизни молодежи.

Ключевые слова: асоциальное поведение, физическая культура, спорт, воспитание, здоровый образ жизни.

PHYSICAL IN THE PREVENTION OF ASOCIAL MANIFESTATIONS AMONG STUDENTS NIU MGSU

N. N. Bumarscova[1], V. A. Nikishkin

National Research Moscow State University Of Civil Engineering
26, Yaroslavskoye shosse, Moscow, 129337, Russian Federation
[1]E-mail: Pr-azdnik@yandex.ru

Discusses the impact of physical culture and sport in shaping healthy lifestyle for youth and sports.Expandsthenotionofasociality; given his characterization and classification. Feature some of the most significant factors preventing anti-social acts.

Keywords: asocial behaviour, physical culture, sports, education, healthy lifestyle.

Под нормальным (стандартным) поведением понимается такое, которое соответствует социальным нормам, характерно для большинства людей, вызывает одобрение окружающих и приводит к нормальной адаптации.

Асоциальное (аморальное) поведение – это поведение, уклоняющееся от выполнения морально-нравственных норм, непосредственно угрожающее благополучию межличностных отношений. Оно может проявляться как агрессивное поведение, преступность, сексуальные

девиации (беспорядочные половые связи, проституция и др.), вовлеченность в азартные игры, бродяжничество, алкоголизм, наркомания, суицид. Каждая форма имеет свою специфику и тесно связана с формированием ценностных ориентаций и развитием направленности молодежи [1].

Наиболее часто встречаемые асоциальные проявления среди студентов: алкоголизм, социальное сиротство, табакокурение, наркомания.

Сложная социально-экономическая ситуация влияет на рост показателей социального сиротства. За последние годы резко возросла наркомания среди молодежи. Подавляющее большинство наркоманов составляют лица в возрасте до 30 лет.

Из этого следует, что в настоящее время в России назрела ситуация, когда необходимо, принимать радикальные меры по качественному улучшению состояния здоровья населения, формированию новых ценностных ориентиров молодежи.

Наиболее активный период социализации молодого поколения происходит в сложных условиях экономической нестабильности, смены социальной структуры, взглядов, представлений о жизненных целях и способах их достижения и др., что приводит к неблагополучию в системе их воспитания. Низкий уровень здоровья, множество нерешенных социальных проблем ведут к депрессиям, срывам и, как следствие, к асоциальному поведению.

Увеличивается количество курящих студентов, употребляющих алкоголь, наркотики, имеющих недостаточный объем двигательной активности, а также проявляющих агрессивность, самоуверенность, неуспех в обучении, что в свою очередь ухудшает работоспособность. Поэтому преподаватели и тренеры стараются привить студентам здоровый образ и спортивный стиль жизни, формируют активную гражданскую позицию.

В анонимном анкетном опросе студенты указали различные позитивные главные жизненные цели и только 24 % первокурсников ответили, что цели в жизни у них нет. 98 % респондентов перечислили свои морально-нравственные ценности, а 2 % считают, что у них отсутствуют ценностные ориентации. То есть система ценностей к 20–22 годам у студенческой молодежи практически сформирована, но со студентами первого курса необходимо усилить лично ориентированное воспитание, а также при необходимости помочь изменить их ценностные установки.

К основным функциям, которые выполняет досуг, относятся: восстановление физических и духовных сил молодых людей, развитие их способностей и интересов, расширение круга общения.

Являясь основным видом общечеловеческой культуры, физическая культура приводит к оптимизации физического состояния и развитию индивида в единстве с его психическим развитием на основе рационализации и эффективного использования его собственной двигательной активности в сочетании с другими культурными ценностями.

На современных этапах развития общества замечен интерес к физической культуре и спорту, которые являются универсальным механизмом для самореализации и самосовершенствования человека в его дальнейшем развитии. Значительный социальный потенциал физической культуры и спорта необходимо в полной мере использовать в профилактике вредных привычек как наиболее результативный и наименее затратный механизм эффективного оздоровления студенческой молодежи.

В целях решения проблем вовлечения в активные занятия физической культурой студентов особое внимание в университете обращается на проведение вне учебных занятий различными видами спорта (30) и системами физических упражнений [2].

Например, такие виды спорта как легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры воспитывают необходимые морально-волевые качества, а также умение преодолевать трудности, силу воли, настойчивость в достижении цели, повышают эмоциональную устойчивость, самообладание.

В НИУ МГСУ создана целостная система научно-обоснованной программы коррекции и профилактики асоциального поведения, которая включает просветительскую работу по устранению возможного асоциального поведения. Пропагандистские усилия направлены на созда-

ние привлекательного имиджа здорового и спортивного стиля жизни, моду в университете на занятия физической культурой и спортом в досуговой деятельности.

С помощью психологических методов на младших курсах, преподаватель, прежде всего, старается сохранить и укрепить психическое здоровье студентов благодаря ведению спортивного стиля жизни, соблюдению культуры учебного труда и межличностного общения и поведения, созданию условий для предупреждения нервно-эмоционального, психофизического утомления, используя для этого специальные физические упражнения, а также формирование жизненных целевых установок.

В современном мире наблюдается устойчивая тенденция повышения роли физической культуры и спорта. Она проявляется:

– в повышении роли государства в развитии физической культуры и спорта;

– широком использовании физической культуры и спорта в профилактике заболеванийи укрепления здоровья общества;

– организации досуговой деятельности и в профилактике асоциального поведения молодежи;

– вовлечении спортивного к систематическим занятиям физической культуры и спорта;

– развитии физкультурно-оздоровительной и спортивной инфраструктуры с учетом интересов населения [3].

Психологические методы на старших курсах направлены на формирование профессиональной ориентации, самоуправление и самоорганизацию учебной и будущей профессиональной деятельности. Применяем также модернизированные методики аутотренинга, представляющие собой специально разработанные приемы для психокоррекции с использованием навыков мышечного расслабления и дыхательных упражнений с удлиненной фазой выдоха.

В нашем вузе регулярно проводятся спартакиады, соревнования различного уровня: внутрифакультетские, российского и международного значения, а также всевозможные спортивные праздники. Проводится спортивно-массовая и оздоровительная работа в общежитиях университета. Работают оздоровительные группы и спортивные секции. Также одной из приоритетных форм активного отдыха является работа спортивно-оздоровительных баз в Подмосковье и на Азовском море в течение календарного года.

На лекциях по здоровому образу жизни первокурсники узнают о необходимости искоренения вредных привычек и ведения здорового образа и спортивного стиля жизни. Теоретической и методической основой формирования здорового образа жизни студенческой молодежи является понимание культуры личности и общества в целом как единства трех компонентов: знания, убеждения и поведения.

Успешно внедрять оздоровительно-физкультурную деятельность в практику могут только те студенты, которые на собственном опыте убедились в необходимости ведения здорового образа жизни.

Воспитание положительного и активного отношения к здоровому образу жизни осуществляется через решение ряда взаимообучаемых задач: формирование теоретических, научных и методических знаний, практических умений и навыков, различных культурно-оздоровительных систем; создание агитационно-пропагандистской среды, обеспечивающей интерес и мотивационную сферу личности студента [4].

Результаты исследований, проведенных в НИУ МГСУ, позволяют с уверенностью сказать, что подавляющее большинство студентов понимают значение ведения здорового образа жизни и с каждым последующим курсом количество студентов, имеющих вредные привычки, уменьшается, т. е. формируется личная ответственность за свое поведение. 42 % респондентов считают, что ведут здоровый образ жизни, а 50 % стремятся к нему. То есть большинство студентов понимают значение ведения здорового образа жизни. Только 8 % студентов ведут нездоровый образ жизни в подавляющем большинстве это юноши IV курса. 28 % опрошенных студентов не имеют, по их мнению, вредных привычек, а остальные респонденты указали следующие:

– алкоголь (20 %);

– переедание (19 %);

– курение (17 %);
– компьютерные игры (16 %);
– наркомания (0,9 %);
– нарушение сна (2 %) [5].

Потребность в совершенствовании воспитательного процесса в современных условиях предполагает поиск повышения эффективности педагогического воздействия на личность студента, способных обеспечить ее ресоциализацию. Такими средствами обладает культурно-досуговая, физкультурно-спортивная и оздоровительная деятельность, которая является необходимой мерой по устранению асоциальных проявлений среди студенческой молодежи. Наиболее эффективной стратегией является профилактика.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что физическая культура и социальная жизнь страны очень взаимосвязаны, и необходимо пропагандировать спорт, проводить массовые спортивные мероприятия, с детства приучать детей к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом. Исходя из этого, прослеживается закономерность: самое ценное для человека – здоровье, чем выше уровень здоровья, тем дольше человек живет, а если мы будем дольше жить – нас будет больше. Здоровое население – главное богатство страны.

Библиографические ссылки

1. Клейберг Ю. А. Психология девиантного поведения. М., 2001.
2. Бумарскова Н. Н. Взаимосвязь двигательной активности студентов в вузе с их выбором специализации // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в вузах : сб. материалов Междунар. науч.-практ. конф. (5 февр. 2014 г.) / Рос. гос. ун-т нефти и газа им. И. М. Губкина. 2014. С. 54.
3. О роли физической культуры и спорта и формировании здорового образа жизни // Заседание Госсовета № 6 от 30 янв. 2002 г.
4. Бумарскова Н. Н. Уровень сформированности физической культуры у студентов // Инновационные аспекты физической культуры и спорта : сб. материалов науч.-практ. конф. / Моск. гос. строит. ун-т. 2013. С. 7–8.
5. Крылова Л. М. Анализ результатов анкетирования студентов МГСУ // Инновационные аспекты физической культуры и спорта : сб. материалов науч.-практ. конф. / Моск. гос. строит. ун-т. 2013. Вып. 6. С. 17.

References

1. KleybergYu. A. Psychology of deviant behavior. M., 2001.
2. Bumarskova N. N. Interrelation of physical activity of students in higher education institution with their choice of the specialization / Problems and the Prospects of Development of Physical Culture and Sport in Higher Education Institutions : collection of materials of intern. sci.-pract. conf. (February 5, 2014) / Russian State University of oil and gas of I. M. Gubkin. 2014. P. 54.
3. About a role of physical culture and sport and formation of a healthy lifestyle : a meeting of the State Council № 6, 30.01.2002.
4. Bumarskova N. N. Level of formation of physical culture at students // Innovative aspects of physical culture and sport : collection of materials of sci.-pract. conf. / Moscow State University of Civil Engineering. 2013. P. 7–8.
5. Krylova L. M. Analysis of results of questioning of students of MGSU // Innovative aspects of physical culture and sport : collection of materials of sci.-pract. conf. / Moscow State University of Civil Engineering. 2013. Vol. 6. P. 17.

© Бумарскова Н. Н., Никишкин В. А., 2018

УДК 796:005.591.6

ТЕНДЕНЦИЯ К РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИИ

К. В. Гатилов[1, 2], М. Д. Кудрявцев[2, 3, 4, 5], Е. А. Михалева[6]

[1]Сибирский федеральный университет
Российская Федерация, 660041, г. Красноярск, пр. Свободный, 79
[2]ММАУ «Центр путешественников»
Российская Федерация, 660049, г. Красноярск, ул. К. Маркса, 49
E-mail: yakonstantin1@yandex.ru
[3]Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
[4]Сибирский юридический институт МВД России
Российская Федерация, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20
[5]Красноярский государственный педагогический
университет имени В. П. Астафьева
Российская Федерация, 660049, г. Красноярск, ул. А. Лебедевой, 89
E-mail: kumid@yandex.ru
[6]Средняя школа № 153
Российская Федерация, 660043, Красноярск, ул. Линейная, 99г
E-mail: e.a.mihaleva@yandex.ru

Изучены федеральные программы по развитию физической культуры и спорта в России и результаты общественного мнения россиян в виде статистических данных. Актуальность данной темы очень высока, поскольку затрагивает национальные интересы страны по оздоровлению нации через занятия физической культурой и повышение среднего уровня продолжительности жизни.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровье, ГТО.

TRENDS TO THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN RUSSIA

K. V. Gatilov[1, 2], M. D. Kudryavtsev[2, 3, 4, 5], E. A. Mihaleva[6]

[1]Siberian Federal University
79, Svobodnyy Av., Krasnoyarsk, 660041, Russian Federation
[2]MMAU “Center of travelers”
49, K. Marks Str., Krasnoyarsk, 660049, Russian Federation
E-mail: yakonstantin1@yandex.ru
[3]Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
[4]Siberian Law Institute of MOI of Russian Federation
20, Rokossovskiy Str., Krasnoyarsk, 660131, Russian Federation
[5]Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafiev
79, A. Lebedeva Str., Krasnoyarsk, 660049, Russian Federation
E-mail: kumid@yandex.ru
[6]Secondary school № 153
99g, Linejnaja Str., Krasnoyarsk, 660043, Russian Federation
E-mail: e.a.mihaleva@yandex.ru

During the implementation of this article, federal programs for the development of the physical culture of sports in Russia and the results of public opinion of Russians in the form of statistical data were studied.The relevance of this topic is very high, since it affects the national interests of the country in improving the nation through physical training and increasing the average level of life expectancy.

Keywords: physical culture, sport, health, TRP.

В последние годы все больше и больше намечается тенденция к развитию физической культуры и спорта в мире и в России в частности [1].

Забота о развитии физической культуры и спорта– важнейшая составляющая социальной политики государства, обеспечивающая воплощение вжизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, открывающих широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей, активизации человеческого фактора.

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

Из совокупности понятия «здоровый образ жизни», объединяющего все сферы жизнедеятельности личности, коллектива, социальной группы, нации, наиболее актуальной иуниверсальной составляющей является физическая культура и спорт. Сфера физической культуры и спорта выполняет в обществе множество функций и охватывает все возрастные группы населения. Полифункциональный характер сферы проявляется в том, что физическая культура и спорт – это развитие физических, эстетических и нравственных качеств человеческой личности, организация общественно-полезной деятельности, досуга населения, профилактика заболеваний, воспитание подрастающего поколения, физическая и психоэмоциональная рекреация и реабилитация, зрелище, коммуникация и т. д.

Вопрос о здоровье нации является одним из фундаментальных в нашей стране. После развала Советского союза многие показатели достигли критических значений и в 2001 г. В Послании Президента Российской Федерации Федеральному собранию «О положении в стране и основных направлениях внутренней и внешней политики государства» на 2001 г. была озвучены приоритетные задачи на последующие десятилетия. Основной задачей виделось оздоровление нации, повышения процента регулярно занимающихся физической культурой и спортом, увеличение средней продолжительности жизни.

Структурные и социальные изменения последних десяти лет привели к фундаментальным экономическим утратам и к катастрофическому снижению человеческого потенциала. Коэффициент жизнеспособности населения, поданным Всемирной организации здравоохранения ЮНЕСКО, составляет в России 1,4 балла по 5-балльной шкале (в Сомали, Гаити, Бирме – 1,6). С 1992 по 2000 гг. В 65 субъектах Российской Федерации сократилась численность населения, а в 2000г. рост числа умерших отмечался в 78 субъектах. Депопуляция в разной степени затронула практически всю территорию России и почти все этнические группы.

Общая динамика смертности населения страны характеризуется сверхсмертностью людей трудоспособного возраста, среди которых около 80 % составляют мужчины. Это создаст резкий дисбаланс трудоспособного и пенсионного населения, негативно отразится на всех социально-экономических факторах развития общества. По данным Госкомстата РФ, уже к 2016 г. численность населения в пожилом возрасте превысит численность детей и подростков на 12, 8 млн человек, или на 62 %, что значительно ускорит процесс старения нации.

При этом особую тревогу вызывает ухудшение здоровья детей и подростков, половина которых имеет хронические заболевания, причем недостаток двигательной активности провоцирует у них болезни сердечно-сосудистой и костно-мышечной систем. По причине низкого уровня состояния здоровья около 1 млн детей школьного возраста сегодня полностью отлучены от занятий физической культурой. Распространенность гиподинамии среди школь-

ников достигла 80 %. Впервые за 40 лет врачи столкнулись с проблемой гипотрофии юношей призывного возраста, что отражается на комплектовании Вооруженных сил здоровым контингентом [2].

В последние 10 лет особое внимание со стороны государство к физической культуре и спорту помогло создать хорошую инфраструктурную базу для проведения соревнований мировых масштабов. Россия была выбрана странами МОК и ФИФА, как страна, принимающая зимнюю Олимпиаду – 2014 и Чемпионат мира по футболу – 2018.

Также повысилось и число занимающихся физической культурой в стране. По данным опроса, доля тех, кто занимается физическими упражнениями, с 2015 г. выросла с 61 до 79 % в 2018 г. Процент физически активных граждан, как показало исследование, заметно выше среди 18–24-летних (92 %) в сравнении с людьми пенсионного возраста (66 %).

Опрос был проведен 25–26 февраля и 15–16 марта 2018 г. В нем принимали участие россияне в возрасте от 18 лет. В середине марта стало известно, что, согласно докладу ВЦИОМ «Россия удивляет: итоги развития страны 2000–2017», здоровый образ жизни ведут три четверти россиян. 40 % участников опроса заявили, что не пьют и не курят, в 2006 г. в этом признался 31 % опрошенных. В то же время количество регулярно занимающихся спортом россиян в докладе оценено в 31 % [3].

Были возрождены и советские традиции, поэтому снова появились нормативы сдачи ГТО. Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 с 1 сентября 2014 г. введен в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Созданы дополнительные правовые условия для развития детско-юношеского, школьного и студенческого спорта, а также для увеличения числа перспективных спортсменов и спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации.

В настоящее время нормативно-правовая база в названной сфере продолжает развиваться. Например, Министерством спорта Российской Федерации совместно с Министерством образования и науки Российской Федерации подготовлен проект Концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 г.

В Российской Федерации действует более 290 тысяч объектов спорта. Доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, увеличилась по сравнению с 2015 г. с 31,9 до 34,2 %. Среди инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья она составила 12,1 %.

За три года в стране создано 2 486 центров тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) ГТО. За период их внедрения более 1,64 млн граждан приступили к выполнению нормативов испытаний (тестов) ГТО, из них 471 тыс. человек выполнили эти нормативы.

Последние наблюдения показывают, что работа по улучшению здорового образа нации ведется активно.

Вводится работа по внедрению нормативов испытаний (тестов) ГТО в целях их распространения среди всех групп населения во всех субъектах Российской Федерации. Введены меры поощрения и стимулирования населения к сдаче нормативов испытаний (тестов) ГТО.

Одним из приоритетных направлений совершенствования системы физического воспитания и увеличения численности, систематически занимающихся физической культурой и спортом является привлечение населения к соревновательной деятельности [4].

Россияне также отмечают значимость занятий спортом и уделяют особо значение своему здоровью. На протяжении последних трех лет приоритеты россиян остаются неизменными. ТОП-6 составляющих качества жизни (из 14 тестируемых) для россиян – это здоровье, безопасность, стабильный заработок, экология, качество и доступность продуктов питания, а также доступность медицинской помощи: среднее значение важности этих показателей для опрошенных составляет 4,61 и более из 5. В то же время, оценки удовлетворенности этими характеристиками находятся в пределах от 3,1 балла (для критерия доступности медицинской помощи) до 3,75 баллов (для критерия безопасность) из 5.

Самая важная, по мнению россиян, характеристика качества жизни – здоровье – слагается, в первую очередь, из эмоционального состояния (32 %), экологической обстановки (28 %), доступности квалифицированной медицинской помощи (24 %) и качества продуктов питания (24 %) [5].

Все вышеуказанные факты указывают на то, что все федеральные программы, направленные на оздоровление нации дают свои плоды. И в скором времени мы сможем добиться еще более высоких показателей по количеству занимающихся физической культурой, увеличению средней продолжительности жизни и в спорте высших спортивных достижений.

Библиографические ссылки

1. О федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016–2020 годы» [Электронный ресурс] : постановление Правительства РФ от 21 янв. 2015 г. № 30 : с изм. на 21 дек. 2017 г. : в ред. от 2 янв. 2018 г. URL: http://static.government.ru/media/files/x7uHn4HpRIM.pdf (дата обращения: 18.05.2018).

2. О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян [Электронный ресурс]. URL: http://kremlin.ru/events/president/transcripts/21920 #sel=4:1:Gcx, 4:33:Zga (дата обращения: 18.05.2018).

3. Четверть россиян призналась ВЦИОМ в регулярных занятиях спортом [Электронный ресурс]. URL: https://www.rbc.ru/rbcfreenews/5ab238219a7947ddedfee1f1 (дата обращения: 18.05.2018).

4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс] : указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172. URL: http://base.garant.ru/70619520/ (дата обращения: 18.05.2018).

5. Россия – 2017: качество жизни [Электронный ресурс]. URL: https://wciom.ru/index.php?id=236&uid=116472 (дата обращения: 18.05.2018).

References

1. O federalnoj celevoj programme “Razvitie fizicheskoj kultury i sporta v Rossijskoj Federacii na 2016–2020 gody” [Elektronnyj resurs] : postanovlenie Pravitelstva RF ot 21 yanv. 2015 g. № 30 : s izm. na 21 dek. 2017 g. : v red. ot 2 yanv. 2018 g. URL: http://static.government.ru/media/files/x7uHn4HpRIM.pdf (data obrasheniya: 18.05.2018).

2. O povyshenii roli fizicheskoj kultury i sporta v formirovanii zdorovogo obraza zhizni rossiyan [Elektronnyj resurs]. URL: http://kremlin.ru/events/president/transcripts/21920 #sel=4:1:Gcx, 4:33:Zga (data obrasheniya: 18.05.2018).

3. Chetvert rossiyan priznalas VCIOM v regulyarnyh zanyatiyah sportom [Elektronnyj resurs]. URL: https://www.rbc.ru/rbcfreenews/5ab238219a7947ddedfee1f1 (data obrasheniya: 18.05.2018).

4. Vserossijskij fizkulturno-sportivnyj kompleks «Gotov k trudu i oborone» (GTO) [Elektronnyj resurs] : ukaz Prezidenta RF ot 24 marta 2014 g. № 172. URL: http://base.garant.ru/70619520/ (data obrasheniya: 18.05.2018).

5. Rossiya – 2017: kachestvo zhizni [Elektronnyj resurs]. URL: https://wciom.ru/index.php?id=236&uid=116472 (data obrasheniya: 18.05.2018).

© Гатилов К. В., Кудрявцев М. Д., Михалева Е. А., 2018

УДК 796

ФОРМЫ И СПОСОБЫ ПРОЯВЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Д. А. Жуйко

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
E-mail: marty-05@mail.ru

Рассмотрены важные вопросы формирования мотивации к физкультурно-спортивной активности студенческой молодежи.

Ключевые слова: студент, развитие, физическая культура, мотивация, деятельность.

FORRMS AND WAYS OF MANIFESTATION OF THE PERSONALITY IN DIFFERENT TYPES OF PHYSICAL ACTIVITIES

D. A. Zhuiko

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: marty-05@mail.ru

The article deals with the important issues of the formation of motivation to physical culture and sports activity of student.

Keywords: student, development, physical culture, motivation, activity.

Целенаправленная социально-полезная деятельность личности студента является органическим и необходимым условием полноценной жизнедеятельности и оптимального развития любого человека как в его личных интересах, так и в интересах общества в целом. При этом, наряду с решением традиционных задач по физическому воспитанию студентов, несравненно целенаправленнее следует вести работу по формированию ценностных ориентации на физическое и духовное развитие личности, развитие потребности и интересов к регулярным занятиям в различных видах физической культуры. Это особенно важно в современных условиях, когда каждый молодой специалист должен вносить свой вклад (в соответствии с его возможностями и способностями) в развитие той области деятельности, где он является специалистом. Одним из важных видов деятельности современной молодежи является их самосовершенствование, физическое, интеллектуальное, нравственное воспитание.

Обосновывая перспективы повышения эффективности физкультурной деятельности студенческой молодежи нефизкультурных вузов, необходимо более глубоко анализировать и учитывать потребность выбора индивидом форм и способов организации собственной физкультурной активности. Решение данной проблемы усматривается нами в создании условий для индивидуализации и дифференциации, способствующих проявлению и развитию способностей молодежи в избранных ими формах и способах физкультурной активности. Вариативность содержания и многообразие форм различных видов физической культуры позволяют организовать физкультурную деятельность студентов сообразно с их ценностными ориентациями, мотивами, интересами и потребностями в сфере физической культуры. Отсю-

да приоритетными в вузовской практике физкультурной деятельности оказываются такие формы и методы обучения и воспитания, использование которых с большей эффективностью формирует ценностное отношение молодого человека к многообразию средств различных видов физической культуры. Данный подход создает предпосылки для физического самовоспитания, саморазвития и самореализации студенческой молодежи.

Комплексное использование разнообразных форм физкультурной деятельности успешно обеспечивает включение различных видов физической культуры в образ жизни студенческой молодежи. Можно использовать в учебном процессе форму заданий по самостоятельному освоению учебного материала.

Важно, чтобы студенты усвоили, что физкультурная деятельность не только позволяет реализовать потребность в совершенствовании биологического способа жизнедеятельности организма через телесное развитие, развитие физических качеств, двигательных умений и навыков, но и способствует удовлетворению социально значимых потребностей личности к познанию, общению, соревнованию, положительным эмоциям, достижению конкретно поставленной цели, самоутверждению, развитию волевых качеств, нравственных и эстетических черт личности. Такое понимание физкультурной активности позволяет говорить о ней как о социально значимой деятельности, ее культурной ценности, способствующей развитию не только физических, но и духовных качеств личности молодого человека.

Реализация самостоятельного изучения учебного материала осуществляется с помощью специальных заданий. Их содержание заключается в следующих основных направлениях:

– самостоятельный подбор и выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики, комплекс упражнений для профилактики утомления, профессионально-прикладной физической подготовке, составление индивидуальных тренировочных программ для различных видов физической культуры;

– самостоятельное освоение некоторых аспектов методики и организации занятий с использованием средств физической культуры, подобранных в соответствии с интересами студентов;

– овладение методическими навыками управления тренировочным процессом: регулирование объема и интенсивности тренировочных нагрузок по частоте сердечных сокращений и другим показателям организма после нагрузки и в восстановительном периоде;

– самостоятельное освоение знаний и навыков организации и судейства соревнований по видам спорта с учетом правил;

– приобретение навыков самоконтроля и ведение дневника самоконтроля, анализ динамики показателей физического развития и уровня физической подготовленности;

– ознакомление с частными методиками психорегуляции и самостоятельное закрепление навыков психотренировки;

– систематическая работа над спортивной периодикой, изучение доступной литературы по физической культуре.

В содержании интеллектуального воспитания студентов в вузах заложен процесс формирования общеобразовательной и специальной подготовленности, обеспечивающей им полноценную реализацию разнообразной физкультурной деятельности. Общеобразовательный компонент представляется комплексом мировоззренческих знаний, формируемых на основе знаний-убеждений, образовательных знаний, различных социально-психологических факторов, практического опыта физкультурной деятельности. Его содержание должно обеспечивать не только расширение кругозора студентов, но и формировать мировоззренческие позиции, которые во многом определяют убежденность молодежи в необходимости освоения истинных ценностей физической культуры в широком смысле слова.

Формирование физической культуры личности студента базируется на одном из важнейших методологических принципов общей педагогики – единства обучения и воспитания, реализация которого предполагает органическое взаимодействие всех форм учебно-воспитательного процесса в вузе, включая обязательные учебно-тренировочные занятия и занятия по заданию преподавателя.

Тренируя и развивая физические способности студенческой молодежи, следует нацеливать их на самовоспитание, обучать основным приемам реализации физической активности, приобщать к основным ценностям физической культуры, осуществляя на деле важнейший принцип физкультурного воспитания – единство двигательного и интеллектуального компонентов в формировании физической культуры личности студента. Поэтому основополагающие принципы организационно-методической направленности учебной тренировки студентов при их физической подготовке должны стать теоретико-методической основой форм организации занятий по физической культуре.

Важную роль в этом процессе призвано сыграть самообразование, как индивидуальная форма организации усвоения знаний и выработки умений и навыков в сфере физкультурной деятельности. Реализация индивидуально-творческого подхода позволяет включить механизм саморазвития студента, предполагает учет его мотивационной сферы, ее динамики в процессе обучения, организации физкультурной активности к достижению поставленной цели. Именно самообразование является существенным дополнением учебно-тренировочного процесса и непременным условием проявления личности в различных формах и способах физкультурной деятельности студента.

Разнообразие форм спортивной деятельности требует от студентов высокой образовательной подготовки, умения грамотно использовать средства и методы применительно к индивидуальным возможностям занимающихся и условиям их осуществления. Различные способы проявления молодежи в спортивной деятельности способствуют умственному развитию студентов, их интеллектуальному совершенствованию.

Известно, что спортсмен в рамках соревнования ограничен правилами, однако он свободен придавать своим движениям выразительные формы, созданные им самим различными способами (методами), которые наиболее полно воплощаются им в избранном виде спорта.

Рассматривая спортивную деятельность как форму и способ проявления личностью прекрасного, можно заметить, что в ней интегрируется и красота природы и красота искусства. Особенно это относится к тем формам, где основную роль играет изобразительность – акробатика, спортивная и художественная гимнастика, фигурное катание, спортивные танцы, прыжки в воду и т. п. Эти виды спорта требуют конкретных способов выполнения упражнений в соответствии с предписанными ограничениями.

Воспитание умения видеть прекрасное в различных формах человеческих движений в физкультурной деятельности, в изысканности и совершенстве линий и форм человеческого тела, в развитии и способах проявления силы, ловкости, гибкости, в проявлении характера, мужества, смелости, красоту спортивных зрелищ формирует у молодежи эстетические качества.

Формы и способы проявления личности студента наиболее полно проявляются при самостоятельных занятиях физкультурной активностью. При этом увеличивается общее время занятий физическими упражнениями, что ускоряет процесс физического самосовершенствования и является одним из путей внедрения различных видов физической культуры в быт и отдых студентов [1–7].

Библиографические ссылки

1. Дудоров В. В. Формирование ценностных ориентации в сфере физической культуры. Социально-педагогический аспект : дис. канд. … пед. наук. М. : РГБ, 2003.

2. Люшен Г. Взаимозависимость между спортом и культурой // Спорт и образ жизни : сб. ст. М. : Физкультура и спорт, 1979. С. 35–51.

3. Майнберг Э. Основные проблемы педагогики спорта / пер. с нем. под ред. М. Я. Виленского, О. С. Метлушко. М. : Аспект-Пресс, 1995.

4. Молчанов С. В. Триединство физической культуры. Минск : Полымя, 1991.

5. Пономарчук В. А., Молчанов С. В., Старшинов В. И. Человек в мире физической культуры. М. : Знание, 1987.

6. Пономарчук В. А. Физическая культура и цели физкультурного образования (социально-философский подход) // Система подготовки и повышения квалификации кадров по физической культуре и спорту : тез. докл. Всесоюз. конф. Ч. I / ГЦОЛИФК. М., 1990. С. 37–40.

7. Утишева Е. В. Физкультурное и образование. Социально-педагогические и социологические проблемы / С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры. СПб., 1997.

References

1. Dudorov V. V. Formation of value orientation in the sphere of physical culture. Socio-pedagogical aspect : dis. author's abstract … doctor of ped. sci. M. : RGB, 2003.

2. Luchen G. the Interdependence of sport and culture // Sports & lifestyle : sat. art. M. : Physical culture and Sports, 1979. P. 35–51.

3. Main problems of sport pedagogy: introduction. course / transl. with ed. by M. Y. Vilensky, O. S. Metlushko. M/ : Aspect-Press, 1995.

4. Molchanov S. V. Trinity of physical culture. Minsk : The Frying Pan, 1991.

5. Ponomarchuk V. A., Molchanov S. T., Starshinov V. I. Man in the world of physical culture. M.: Znanie, 1987.

6. Ponomarchuk V. A. Physical culture and goals of physical education (social and philosophical approach) // System of training and professional development of personnel in physical culture and sports : thesis of reports of all-soviet Conf. Part I / GTSOLIFK. M., 1990. P. 37–40.

7. Utesheva E. V. Physical and education. Socio-pedagogical and sociological problems / Saint-Petersburg state academy of physical culture. SPb., 1997.

© Жуйко Д. А., 2018

УДК 378.14

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОТИВОРЕЧИЯ В ОБУЧЕНИИ МАГИСТРАНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ

Д. А. Завьялов[1], О. Б. Завьялова[2]

Красноярский государственный педагогический
университет имени В. П. Астафьева
Российская Федерация, 660049, г. Красноярск, ул. А. Лебедевой, 89
[1]E-mail: biopedagog@yandex.ru
[2]E-mail: imagezavyalova@yandex.ru

Представлен анализ сложившейся ситуации в вузах в рамках оказания образовательных услуг на уровне магистратуры. Выявлены отдельные дискуссионные положения о целесообразности обучения в магистратуре представителей, имеющих непрофильное базовое образование

Ключевые слова: магистерская подготовка, педагогическое образование, профиль.

CONTEMPORARY CONTROVERSIES IN THE TEACHING OF UNDERGRADUATES PEDAGOGICAL PROFILE

D. A. Zavyalov[1], O. B. Zavyalova[2]

Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafiev
79, A. Lebedeva Str., Krasnoyarsk, 660049, Russian Federation
[1]E-mail: biopedagog@yandex.ru
[2]E-mail: imagezavyalova@yandex.ru

The analysis of the current situation in universities in the framework of the provision of educational services at the level of master's degree is presented. Some debatable provisions about the expediency of training in the master's degree of the representatives having non-core basic education are revealed

Keywords: master's training, pedagogical education, profile.

Вступление России в мировое образовательное пространство неизбежно повлекло перестройку структуры образования в стране. Адаптация под западные стандарты образования довольно неоднозначно была воспринята образовательным сообществом, и многие вопросы не решены к настоящему времени.

Переход на двухуровневую систему образования до сих пор воспринимается двояко. Даже в настоящее время часть работодателей не может определиться: бакалавриат – это высшее образование или нет? Хотя в законе об образовании сказано, что бакалавриат – это высшее образование. Вполне очевидно, что преследуя благие цели, разработчики двухуровневой системы «забыли» о тех, кто будет принимать на работу бакалавров. И первые годы в среде работодателей царила неразбериха – кто такой «бакалавр», как его квалифицировать, тарифицировать, как к нему относиться с точки зрения профессионализма, он «недоспециалист» или все-таки что-то умеет делать?

Эту ситуацию непонимания, и даже – неприятия (в первые годы было достаточно много случаев отказов в приеме на работу выпускников с дипломом бакалавра) довольно успеш-

но разрешила разработка профессиональных стандартов. Которые, кстати, также воспринимаются двояко. С одной стороны, в них четко прописаны:

– основная цель вида профессиональной деятельности;

– описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт (функциональная карта вида профессиональной деятельности);

– возможные наименования должностей, профессий;

– требования к образованию и обучению;

– требования к опыту практической работы;

– особые условия допуска к работе;

– уровень квалификации сотрудника для данной профессиональной деятельности и ряд других условий.

С другой стороны, стандарт жестко ограничивает сферу профессиональной деятельности бакалавра, не давая ему возможности быть задействованным в других, смежных сферах образовательной деятельности, как это могло быть, например, у выпускника с дипломом «специалиста».

Пожалуй, главной из потерь для выпускника с дипломом бакалавра является запрет деятельности этой категории в сфере высшего образования. Позволить себе это могут только магистры, да и то – «по умолчанию». Несмотря на то, что с 2015 г. существует профессиональный стандарт «Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования», учебных планов магистратуры для подготовки исключительно для работы в вузе мы не встречали.

Магистратура – это вторая ступень высшего образования. Вполне возможно, что кому-то будет достаточно и первой ступени – бакалавриата, но желающих получить образование в магистратуре становится все больше. На наш взгляд, это происходит по следующим причинам (порядок мест – произвольный):

– большинство юношей, обучающихся в магистратуре, имеют отсрочку от призыва;

– только магистр может поступить в аспирантуру или, как соискатель, заниматься подготовкой диссертации на соискание ученой степени кандидата наук (без обучения в аспирантуре, но с прикреплением к организации, которая имеет аспирантуру);

– выпускник планирует трудоустроиться в сфере высшего образования;

– выпускник планирует работать по специальности на должностях более высокого уровня (согласно положениям профессионального стандарта);

– выпускник планирует работать за границей (там диплом бакалавра или специалиста не котируется);

– престижно иметь диплом (образование) магистра.

Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.01.2014 г. № 3 «Порядок приема граждан на обучение по программам бакалавриата, программам специалитета и программам магистратуры» регламентирует процедуру поступления в магистратуру. То есть в магистратуру может поступить обладатель диплома не ниже уровня бакалавриата, а также специалиста и магистра. При этом магистрант, уже имеющий диплом магистра, или диплом специалиста нового образца будет обучаться только на платной основе, так как в данном случае это будет рассматриваться как получение второго высшего образования.

Обучение магистрантов по очной форме обучения длится 2 года, по заочной – обычно 2,5 года. Считается, что обучение в магистратуре «более качественное», возможно такая точка зрения формируется от уровня осознания, что академические занятия в магистратуре ведут, в основном, доктора и кандидаты наук.

Возможно, при разработке двухуровневой системы высшего образования предполагалось, что в бакалавриате студенты овладевают базовым уровнем знаний, который позволяет им уже работать по специальности, а в магистратуре основной акцент будет осуществляться на нюансах, деталях профильного образования и научной деятельности.

Но общеизвестная фраза «хотелось как лучше, а получилось – как всегда» в полной мере применима и здесь. В магистратуру стали поступать выпускники бакалавриата и специа-

литета других специальностей/профилей, тем более что законодательная база этого не запрещает. Например, согласно информации из официального сайта КГПУ им. В. П. Астафьева в 2017 г. доля поступивших в магистратуру с непрофильным образованием составила на очном отделении 69,1 %, а на заочном – 83,9 %!

Вполне возможно, что данная категория абитуриентов рассматривает обучение в магистратуре как своеобразную профессиональную переподготовку, имея «по ходу» представленные выше преимущества из шести пунктов. Вот тут и кроется масса всевозможных причин, по которым обучение в магистратуре по другому профилю является достаточно напряженным для всех сторон образовательного процесса.

Как правило, вступительным испытанием на программы магистратуры в большинстве случаев является собеседование по предметным и профессиональным компетенциям. Примерный перечень вопросов, по которым будет проводиться собеседование, выставляется на сайт вуза к 1 октября, и времени на подготовку вполне достаточно. Можно отметить, что абитуриенты, планирующие обучаться по другому профилю, подходят к поступлению в магистратуру более качественно. Представители же такого же профиля, видимо, рассчитывают на объем знаний, полученный в бакалавриате, что играет с ними злую шутку при поступлении.

В процессе обучения представители другого профиля имеют затруднения при освоении новых знаний на академических занятиях, при прохождении практик, при подготовке магистерской диссертации. Особенно это касается представителей другого профиля (юристы, экономисты, инженеры и т. п.), обучающихся по направлению подготовки 44.04.01 «Педагогическое образование». Специфика данного профиля уникальна, выпускникам предстоит работать с детьми, а освоить программный материал на достойном уровне им весьма сложно. Кроме того, федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по данному направлению подготовки предусматривает объем программы магистратуры в количестве 120 з. е., из которых практики, в том числе научно-исследовательская работа (НИР), занимают 45–57 з. е.

То есть, по сути, магистрант посещает академические занятия чуть больше года, а весь второй год он находится на различных практиках. При этом, так или иначе, ряд дисциплин направлен на единую конечную цель – подготовку магистерской диссертации. Таких дисциплин в различных магистерских программах может быть до трети от общего количества. И получается, что на освоение специфических дисциплин для получения новой профессии уровня магистратуры магистранту остается немногим больше 6–7 мес.

В связи с этим возникает закономерный вопрос о целесообразности приема в магистратуру на педагогическое образование представителей, имеющих базовое непедагогическое образование. На это еще в октябре 2016 г. указывала министр образования и науки О. Ю. Васильева – по ее глубокому убеждению в педагогическую магистратуру должны приниматься только выпускники профильного обучения, бакалавры-педагоги. Но прошло уже более полутора лет, а никаких нормативных документов, регламентирующих учитывать профильное обучение при поступлении в магистратуру, так и нет.

Таким образом, остается ряд вопросов, связанных с организацией обучения магистрантов обучающихся по направлению подготовки 44.04.01 «Педагогическое образование».

© Завьялов Д. А., Завьялова О. Б., 2018

УДК 796.129.44

ОСОБЕННОСИ РАБОТЫ СПОРТИВНОГО ПСИХОЛОГА ДЛЯ РАЗВИТИЯ И ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА

К. А. Корсакова[1], Т. В. Лепилина[2]

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
[1]E-mail: diksi97@mail.ru
[2]E-mail: lepilinatat@mail.ru

Раскрыты особенности работы спортивного психолога для успешного психологического сопровождения спортивной и соревновательной деятельности спортсмена.

Ключевые слова: особенности, психолог, спорт, спортсмен, деятельность, психограмма.

FEATURES OF WORK OF SPORTS PSYCHOLOGIST FOR DEVELOPMENT AND FORMATION OF THE PERSONALITY OF THE ATHLETE

K. A. Korsakova[1], T. V. Lepilina[2]

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
[1]E-mail: diksi97@mail.ru
[2]E-mail: lepilinatat@mail.ru

Features of the work of sports psychologists for successful psychological support of sports and competitive activity of the sportsman are revealed.

Keywords: features, psychologist, sport, athlete, activity, psychogram.

Психологическое состояние человека полностью определяет всю его деятельность на протяжении жизни. Психология физической культуры и спорта, являясь составной частью учебно-воспитательного процесса, занимает важное место в системе профессиональной подготовки специалистов. Возрастающая роль физической культуры и социального значения спорта определяют необходимость психологической подготовки для более продуктивного освоения такой дисциплины как физическая культура и спорт.

В настоящее время нет единого и общепринятого толкования понятия «физическое воспитание». Вероятно, в широком смысле понятие «физическое воспитание» тождественно понятию «физическое образование». Такое понимание включает в себя обучение и воспитание, обеспечивающее физическое развитие человека, в том числе воздействие на развитие основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей организма, способствующее наиболее полной реализации генетической программы, обусловленной биологическими особенностями конкретного индивида [1].

Специфика работы спортивного психолога заключается в раскрытии механизмов и закономерностей развития и формирования личности в условиях спортивной деятельности

для совершенствования спортивного мастерства, в поиске путей формирования специальных знаний, умений и навыков, а также условий, обеспечивающих успешность коллективных действий спортсменов.

Психология спорта изучает особенности функционирования спортсменов, спортивных коллективов и дает характеристику психологическим законам, управляющим их деятельностью. Решение этой задачи предполагает:

– изучение истоков и механизмов формирования внутригрупповых, коллективных феноменов (чувств, установок, традиций и т. п.), а также разработку методов управления с целью создания благоприятного климата в спортивных командах;

– изучение психологических аспектов и закономерностей межличностного общения в спортивных командах и разработку критериев психологической совместимости спортсменов;

– выявление социально-психологических мотивов поведения и деятельности спортсменов;

– изучение влияния личности тренера и стиля его руководства на успешность деятельности и психологию спортивной команды [2].

Современная спортивная деятельность требует участия профессиональных психологов в решении многих проблем. К спортивному психологу предъявляются высокие профессиональные требования в области практической психологии. Деятельность практического психолога состоит в психологическом сопровождении подготовки спортсмена и спортивной деятельности. Все это требует от психологов:

– психологического обоснования существующих методов и средств спортивной тренировки и поиска новых;

– определения путей для максимального использования возможностей организма спортсмена как за счет развития психических функций, так и за счет создания аппаратурных методов тренировки;

– разработки методов психологического описания отдельных видов спорта (психограмм), методов психодиагностики спортивных способностей;

– социальной структуры и психологического климата команды;

– разработки научно обоснованных методов моделирования соревновательной обстановки в условиях тренировок [3].

Необходимым пунктом будет каждодневное присутствие психолога в соревновательной деятельности спортсмена, как это сегодня есть в спортивных школах, как это представлено в мировом спортивном опыте. На Олимпийские игры в Афины с командой США приехало более полусотни психологов.

Для специалистов можно вывести ряд задач, которые необходимо решить, для успешного психологического сопровождения спортивной и соревновательной деятельности спортсмена:

1. Анализ социально-психологических условий спортивной и соревновательной деятельности (проблемы социализации спортсмена и команды, влияние национальных особенностей и традиций на развитие спорта, межличностные отношения и психологический климат спортивных команд, профессионализм в спорте).

2. Исследование особенностей развития и формирования личности в условиях спортивной и соревновательной деятельности (изучение механизмов формирования и динамики личности, мотивов, двигательных способностей в спорте).

3. Изучение психологических основ формирования двигательных навыков и качеств (специализированные восприятия, психологические особенности различных видов спорта и видов тренировки, методы управления психическими состояниями).

4. Обоснование факторов, обеспечивающих успешность соревновательной деятельности (динамика психических процессов в соревновательной деятельности, психическая устойчивость и надежность, психические состояния, прогнозирование успешности).

5. Определение основ психологического обеспечения спортивной деятельности (психоспортграммы и психологические типологии видов спорта, методы управления психическим состояниями в спортивной деятельности, диагностика, консультирование и психокоррекция) [4].

Самым распространенным моментом вмешательства спортивного психолога являются случаи, когда обнаружены недостатки в психологической подготовке и требуется срочное влияние на психическое состояние спортсмена. В такие моменты применяется ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена.

Управление может осуществляться за день до соревнований или в день соревнований, непосредственно перед стартом (секундирование), в перерывах между соревновательными упражнениями, (а иногда и в ходе их выполнения), а также после соревнований. Аналогично в тренировке: перед занятием, при выполнении отдельных упражнений, после занятия либо в определенном тренировочном цикле.

Психолог воспитывает значимые для спорта свойства личности, создает нужные психические состояния, снимает последствия монотонии; проводит сеансы гипноза, внушенного отдыха, гетеротренинга, группового психотренинга.

Психолог обучает спортсменов приемам саморегуляции, ненавязчиво проводит со спортсменами беседы о тренировках и соревнованиях (об учебе, работе, любви, музыке, кино, театре, книгах и т. п.).

Психолог способен улаживать конфликты, организовывать отдых спортсменов, создавать и поддерживать традиции коллектива и делать массу других, казалось бы, странных для психолога дел, но вполне естественных для педагога и любого другого человека, который хочет помочь спортсмену в его нелегкой спортивной жизни.

В помощь тренеру психолог составляет психограмму личности спортсмена, которая служит тренерам ориентиром в планировании учебно-тренировочного процесса, в подготовке высококвалифицированных спортсменов, в отборе перспективных детей.

Составление психограммы основывается на структуре профессионально спортивноважных качеств, что в свою очередь предусматривает при создании психограммы применение системного подхода, связывающего различные психологические явления в единое целое. Рассмотрим составляющие психограммы:

1. *Мотивационная сфера личности.* Блок мотивов достижения высоких спортивных результатов: интерес к игре, уровень притязаний, стремление к лидерству.

2. *Эмоциональная устойчивость* (способность к сохранению профессиональной работоспособности в условиях эмоциогенных воздействий): моторная, сенсорная, интеллектуальная.

3. *Составляющие интеллекта:* многоуровневая организация познавательных сил, имеющая сенсомоторный, перцептивный, мнемический и мыслительный аспекты [5].

Главный критерий деятельности практического психолога в спорте – быть полезным спортсмену и тренеру, своим непосредственным участием способствовать росту спортивных результатов и совершенствованию личности спортсмена. Он должен поддерживать атмосферу, укрепляющую достоинство и уверенность в себе у спортсменов. Актуализировать положительные факторы личности и направлять отрицательные факторы в приемлемое для природы, человечества и самой личности русло, а не подавлять побуждения, так как они все равно найдут возможность проявиться. Таким образом, поддерживается положительный баланс стремлений личности спортсмена, благоприятный для его самореализации.

Библиографическийссылки

1. Курашвили В. А. Психологическая подготовка спортсменов инновационные технологии // Центр инновационных спортивных технологий Москомспорта. 2008. С. 21–30.

2. Долгова В. И., Шумакова О. А., Латюшин Я. В. Учебно-методический комплекс по практике в педагогическом училище (IV курс очной формы обучения). Челябинск, 2004. С. 41–50.

3. Ильин В. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие. М. : Физкультура и спорт, 1979.

4. Мотков О. И. Методика «Базовые стремления» // Школьный психолог. 1998. № 35. С. 18–19.

5. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. М., 1991.

References

1. Kurashvili V. A. Psihologicheskaya podgotovka sportsmenov innovacionnye tehnologii // Centr innovacionnyh sportivnyh tehnologij Moskomsporta. 2008. S. 21–30.

2. Dolgova V. I., Shumakova O. A., Latyushin Ya. V. Uchebno-metodicheskij kompleks po praktike v pedagogicheskom uchilishe (IV kurs ochnoj formy obucheniya). Chelyabinsk, 2004. S. 41–50.

3. Ilin V. Psihologiya fizicheskogo vospitaniya i sporta : ucheb. posobie. M. : Fizkultura i sport, 1979.

4. Motkov O. I. Metodika «Bazovye stremleniya» // Shkolnyj psiholog. 1998. № 35. S. 18–19.

5. Matveev L. P. Teoriya i metodika fizicheskoj kultury. M., 1991.

© Корсакова К. А., Лепилина Т. В., 2018

УДК 796.323

АКТУАЛЬНАЯ РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

М. Д. Кудрявцев[1, 2, 3, 4], О. В. Кадач[1], А. Г. Галимова[5],
Х. Х. Альтувайни[1] (Ирак)

[1]Сибирский федеральный университет
Российская Федерация, 660041, г. Красноярск, пр. Свободный, 79
E-mail: kumid@yandex.ru
[2]Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
[3]Сибирский юридический институт МВД России
Российская Федерация, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20
E-mail: 89027602726@mail.ru
[4]Красноярский государственный педагогический
университет имени В. П. Астафьева
Российская Федерация, 660049, г. Красноярск, ул. А. Лебедевой, 89
E-mail: ahmad.altuvaini@yandex.ru
[5]Восточно-Сибирский институт МВД Российской Федерации
Российская Федерация, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 110

Рассматривается вопрос значения физической культуры и спорта. Исследователи отмечают, что спорт предоставляет возможности не только для физического и спортивного совершенствования, но и для умственного и трудового воспитания.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, современное общество, здоровье.

ACTUAL ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN MODERN SOCIETY

M. D. Kudryavtsev[1, 2, 3, 4], O.V. Kadach[1], A. G. Galimova[5],
A. Kh. Altuvayni[1] (Iraq)

[1]Siberian Federal University
79, Svobodnyy Av., Krasnoyarsk, 660041, Russian Federation
E-mail: kumid@yandex.ru
[2]Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
[3]Siberian Law Institute of MOI of Russian Federation
20, Rokossovskiy Str., Krasnoyarsk, 660131, Russian Federation
E-mail: 89027602726@mail.ru
[4]Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafiev
79, A. Lebedeva Str., Krasnoyarsk, 660049, Russian Federation
E-mail: ahmad.altuvaini@yandex.ru
[5]East-Siberian Institute of MOI of Russian Federation
110, Lermontov Str., Irkutsk, 664074, Russian Federation

In this article the question of the importance of physical culture and sports is considered. Researchers note that sport provides opportunities not only for physical and sports development, but also for mental and labor education.

Keywords: physical culture, sports, modern society, health.

Физическая культура и спорт являются мощным средством становления личности человека, активного развития индивидуальных, личностных качеств, а также совершенствования профессионально значимых качеств, двигательной сферы и др. Таким образом, физическая культура и спорт являются важнейшим условием, а физическое воспитание – важнейшим средством всестороннего и гармоничного развития личности. Во всем мире актуальность роли физической культуры и спорта люди видят многообразно. Одни очень равнодушно относятся к занятиям физической культурой и спортом, а некоторые даже считают их бесполезной тратой времени. Другие люди видят смысл жизни, к счастью, именно в спорте. При этом каждый из них может иметь разное отношение к физической культуре и спорту: кто-то предпочитает смотреть спортивные передачи по телевизору, кто-то предпочитает просто заниматься каким-либо видом спорта, а для кого-то спорт – это средство существования. Среди последних могут быть действующие спортсмены, врачи, тренеры, директоры различных спортивных обществ и др. И каждый из них вносит свой вклад в развитие спорта.

В процессе многолетних исследований о воздействии спорта на общество, был выявлен факт, что занятия спортом оказывают большое воздействие на духовное и физическое состояние человека. Спорт является инструментом формирования культуры человечества.

Место и роль спорта среди человеческих ценностей заметно растет, так как спортивные занятия – это инструмент саморазвития и самореализации. Спорт является отражением той социально-культурной системы, в условиях которой происходит его развитие. В российском обществе последних десятилетий произошли существенные изменения, что сказалось на преобразовании ценностных ориентаций и отношения к физической культуре и спорту [1].

Спорт охватывает все уровни современного социума, оказывая широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества. Он влияет на национальные отношения, деловую жизнь, формирует моду. В подтверждение этого тезиса можно привести слова девятикратного чемпиона мира Бьорна Дэли: «Ключевое значение имеет стремление человека стать лучше, совершеннее в том, чем он занимается по жизни. Если у моего соседа лучше участок земли, я захочу его приобрести. Точно таким же было мое отношение и в спорте. Я постоянно анализировал, каким образом могу улучшить одновременный классический ход. С какого-то момента стал вставать в семь утра, а не в восемь, потому что это давало мне дополнительный час на восстановление между двумя тренировками».

Хотелось бы отметить, что наиболее полезным для человека, да и для общества являются именно занятия физической культурой и спортом на любительском уровне. Поэтому вопросы развития физической культуры и спорта в стране всегда будут актуальны.

В России возникновение термина и становление понятия «физическая культура» имеет свою историю. В 1899 г. английское physical culture переводится на русский язык как «физическое развитие», в 1908 г. немецкое Korper Kultur – как «культура тела, красота и сила». И только начиная с 1911 г. появляются работы, в которых встречается на русском языке термин «физическая культура».

На первом этапе физическая культура в России понималась как определенная система физических упражнений. Чуть позже понятие «физическая культура» рассматривалось в более широком аспекте. Оно включало охрану здоровья, режим питания, сна, личную и общественную гигиену, физический труди упражнения.

Физическая культура и спорт содействуют развитию интеллектуальных процессов – запоминания, внимания, воображения, воспроизведения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые парни и девушки, как правило, благополучно воспринимают учебный материал, меньше устают на занятиях в школе, не пропускают уроки из-за простудных заболеваний.

По мере развития общества физическая активность все шире проникает во все сферы жизни людей, становится все более важной частью жизни культуры. В данный момент миллионы людей во всех странах мира ведут здоровый образ жизни, составной частью которого являются занятия физической культурой и участие в спортивных соревнованиях. Физическая культура и спорт в современном обществе являются важным фактором укрепления и поддержания здоровья людей, развития их культуры, способом общения и активного проведения времени.

Спорт в широком смысле определяется, как собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, присущие этой деятельности:

– спорт является собственно соревновательной деятельностью, так как он зародился в обществе исключительно для эффективного развития человеческих способностей, а также для их объективного сравнения и оценки;

– специальная подготовка к соревнованиям в спорте осуществляется в форме спортивной тренировки; вся система спорта построена на таких его глобальных установках, как углубленная специализация, круглогодичная и многолетняя тренировка, обязательная система прогрессирующих поощрений за достижения;

– межчеловеческие отношения и нормы в спортивной деятельности приобретают характер исключительной конкретности и определенности. В частности, разрабатываются положения о соревнованиях, сами состязания осуществляются по единым, обязательным для всех участников, правилам, нарушения которых ведет к наказанию. Состав действий соревнующихся строго унифицирован (вес снаряда, вес соперника, определенная дистанция) [2].

Физическая культура и спорт оказывают профилактический и оздоровительный эффект, что является чрезвычайно важным, так как на сегодняшний день число людей с различными заболеваниями постоянно растет.

Физическая культура должна входить в жизнь человека с раннего возраста и не покидать его до старости. При этом очень важным является момент выбора степени нагрузок на организм, здесь нужен индивидуальный подход. Ведь чрезмерные нагрузки на организм человека как здорового, так и с каким-либо заболеванием, могут причинить ему вред.

Физическая культура в высших учебных заведениях формирует личностные качества студентов: трудолюбие, стремление добиваться своих целей, учит самоконтролю и ответственности. Вместе с тем, физическая культура способствует формированию духовно-нравственных ценностей в человеке, что непосредственно подчеркивает значимость данного предмета и говорит о его месте в системе образования. Если специалисты и преподаватели физической культуры смогут сформировать у студентов желание непрерывно развиваться и самосовершенствоваться, то им будет гораздо легче принимать в жизни ответственные решения, решать сложные задачи в разных областях жизнедеятельности.

Спорт в настоящее время является поистине одним из самых многогранных активных видов жизнедеятельности, которые вошли в жизнь человека как один из основных факторов их влияния. Спорт – это и досуг, и зрелище и бизнес, и здоровье, и защита. Спорт и физическая культура стали частью жизни каждого человека, которая позволяет расслабиться, веселиться, отдыхать, укреплять собственное здоровье, зарабатывать деньги и защищать себя и близких. Спорт прочно укрепился в нашей жизни. О пользе спорта уже задумывается каждый человек, развитие спорта становится приоритетным заданием многих государств.

Таким образом, физическая культура, первостепенной задачей которой является сохранение и укрепление здоровья, должна быть неотъемлемой частью жизни каждого человека. Спорт стал той стремительной силой, которая развивает общественное восприятие мира в направлении здорового образа жизни. Спорт и физическая культура, безусловно, должны развиваться и стать теми двигателями общественного прогресса, с помощью которых человек станет на естественный путь оздоровления [3].

Следовательно, физическая культура и спорт, являясь одной из граней общей культуры человека, его здорового образа жизни, во многом определяет поведение человека в учебе, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, оздоровительных и воспитательных задач.

Библиографические ссылки

1. Иванова Т. Н. Физическая культура и спорт в жизни современного человека как феномен повседневности // Концепт : науч.-метод. электрон. журн. 2016. Т. 38. С. 8–13.

2. Дворкин Л. С., Чермит К. Д., Давыдов О. Ю. Физическое воспитание студентов : учеб. пособие. Ростов н/Д. : Феникс ; Краснодар : Неоглория, 2008.

3. Грабовская В. К. Физическая культура и здоровье / Общество «Знание» РСФСР. Л., 1985.

References

1. Ivanova T. N. Physical culture and sport in the life of modern man as a phenomenon of Everyday Life // Concept : Scientific and methodical electronic J. 2016. T. 38. P. 8–13.

2. Dvorkin L. S., Chermit K. D., Davydov O. Yu. Physical Education of Students : textbook allowance. Rostov-on-Don : Phoenix ; Krasnodar : Neoglory, 2008.

3. Grabovskaya V. K. Physical culture and health / Society “Knowledge” of the RSFSR. L., 1985.

© Кудрявцев М. Д., Кадач О. В., Галимова А. Г., Альтувайни А. Х., 2018

УДК 796.011.1

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ

Н. А. Попованова[1], Г. Н. Казакова[2], М. А. Теряева[3]

Красноярский государственный педагогический
университет имени В. П. Астафьева
Российская Федерация, 660049, г. Красноярск, ул. А. Лебедевой, 89
[1]E-mail: fkreferat@mail.ru
[2]E-mail: kazakova_gn@kspu.ru
[3]E-mail: melalil@yandex.ru

Проблема адаптации студентов в вузе является важным условием успешной педагогической деятельности. Поэтому каждый вуз стремится к поиску новых форм, методов и средств обучения для совершенствования учебного процесса в условиях его интенсификации. Одним из путей решения этой важной социальной задачи является изучение адаптации студентов в учебном процессе.

Ключевые слова: студенты, физическая культура, адаптация, здоровый образ жизни, физическая подготовленность, мотивация, физическое состояние.

PHYSICAL CULTURE AS A TOOL OF ADAPTATION FOR STUDENTS IN THE UNIVERSITY

N. A. Popovanova[1], G. N. Karakova[2], M. A. Teryaeva[3]

Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafiev
79, A. Lebedeva Str., Krasnoyarsk, 660049, Russian Federation
[1]E-mail: fkreferat@mail.ru
[2]E-mail: kazakova_gn@kspu.ru
[3]E-mail: melalil@yandex.ru

The problem of the adaptation of students in a university is an important condition for successful pedagogical activity. Therefore, each university strives to search for new forms? Methods and means of teaching to improve the educational process in conditions of it's intensification. One way to solve this important social problem is to study the adaptation of students in the learning process.

Keywords: students, physical culture, adaptation, healthy lifestyle, physical readiness, motivation, physical state.

В современном мире вопросы сохранения и укрепления здоровья студентов являются очень актуальными, поскольку одной из важных социальных задач общества является становление крепкого здоровья молодого поколения. При поступлении в вуз, обучающиеся попадают в психотравмирующую ситуацию, изменяется их эмоциональное состояние, снижается активность, происходит адаптация в новом коллективе. Адаптация студентов к обучению – сложный многофакторный процесс, связанный с вузовской средой, поведением, интересом, психологией студенческой молодежи, духовным миром, приспособлением студентов к системе высшей школы.

В связи с этим возникает необходимость поиска путей обеспечивающих эффективную адаптацию обучающихся. На наш взгляд, одним из эффективных средств адаптации студен-

тов в вузе является физическая культура, способствующая решению задач социально-психологического воспитания студентов и формированию межличностных отношений внутри коллектива.

В период адаптации студенты, находящиеся в стрессовом состоянии, склонны к употреблению алкогольных напитков, наркотических и токсических веществ, при этом, к сожалению, малый процент занимающихся спортом. Несвоевременный прием пищи, систематическое недосыпание, недостаток двигательной активности, редкое пребывание на свежем воздухе, выполнение учебной работы в ночное время, отсутствие закаливающих процедур – все это приводит к хаотичности жизни студентов и вследствие чего к снижению уровня здоровья. При этом студенческая молодежь, как правило, верно трактует понятие «здоровый образ жизни» и считает необходимым придерживаться принципов ЗОЖ для успешной адаптации [1].

Поэтому в молодежной среде складываются негативные тенденции в отношении здоровья. Для молодых людей здоровье и здоровый образ жизни, как ценность, имеют скорее формально-декларативный характер. Большая часть молодежи осознает необходимость в здоровом образе жизни, особенно в период адаптации к обучению в вузе, но он не является для них потребностью. Вероятно, это связано с тем, что молодые люди не хотят менять свои привычки и стереотипы поведения.

В КГПУ им. В. П. Астафьева дисциплина «Физическая культура и спорт» проводится в виде лекций и самостоятельной работы. Модуль «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» для каждой основной профессиональной образовательной программы проводится в виде практических занятий и предполагает следующие дисциплины по выбору обучающихся: «Элективная дисциплина по общей физической подготовке», «Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм», «Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ОВЗ и инвалидов» в соответствии с разработанными рабочими программами дисциплин.

Направленность учебных занятий должна воздействовать прежде всего на мотивационную сферу, что предполагает продумывание системы мотивов и стимулов, которые помогут настроить студентов на активную, рациональную, самостоятельную физкультурную деятельность. Организация самостоятельной работы будет положительно влиять не только на состояние здоровья, но и на формирование их адаптивных способностей, значительно повысит объем двигательной активности.

Повышению мотивации могут способствовать тщательно спланированные и организованные формы и методы проведения занятий, направленные на развитие у студентов здоровьесберегающих компонентов. Для эффективной реализации физкультурного образования необходимо скорректировать не только практический, но и теоретический курс, который сыграет важную роль в мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Теоретический курс позволяет использовать уже накопленный вузовский потенциал физиологических, педагогических, психологических, физкультурных знаний, широко используя при этом различные информационные структуры, а также новые формы проведения лекций. Внедрение методов опроса и анкетирования позволит установить обратную связь со студентами и на основе проанализированных данных изменять и совершенствовать направления лекционного курса. Использование многообразных форм подачи теоретического материала способствует повышению уровня информированности и образованности студентов в физкультурно-оздоровительной и спортивной области [2].

Практические занятия повышают устойчивость к воздействию внешних факторов (переохлаждению, перегреванию, гипоксии), усиливают адаптационные процессы, повышают работоспособность, снижают заболеваемость. У обучающихся активно и систематически занимающихся физическими упражнениями, повышается психическая и эмоциональная устойчивость при выполнении напряженной физической или умственной деятельности. Во время

практических занятий требуется учитывать интересы студентов, определять наиболее предпочитаемые ими виды спортивной деятельности, что будет являться мотивацией к занятиям физической культурой.

Таким образом, применение теоретического курса и физических упражнений повышают уровень физической подготовленности, устойчивости организма к воздействию учебных нагрузок и стрессовых ситуаций в период экзаменационной сессии. Правильно организованное физическое воспитание, повышает показатели умственной и физической работоспособности, является важным фактором развития физических кондиций и адаптации обучающихся в учебной среде вуза. Процесс адаптации студентов во многом зависит от их ценностных ориентаций, социального и нравственного опыта, мировоззрения. Именно здоровый образ жизни создает для человека такую социокультурную среду, в которой есть реальные условия для работоспособности, высокой творческой самоотдачи, общественной и трудовой активности, самосовершенствования и психологического комфорта и, как следствие, успешной адаптации.

Поэтому в высших учебных заведениях важно обеспечить сознательный выбор личностью общественных ценностей здорового образа жизни и сформировать на их основе устойчивую, индивидуальную систему ценностных ориентаций, которая смогла бы обеспечить мотивацию деятельности и поведения личности, ее саморегуляцию.

Библиографические ссылки

1. Отношение студентов к здоровью и здоровому образу жизни / Н. И. Белова, С. П. Бурцев, Е. А. Воробцова и др. // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2009. № 1. С. 14–15.

2. Попованова Н. А., Дюков В. Б., Роскошная К. П. Формирование мотивации к физической культуре у студентов нефизкультурного профиля // Человек, семья, общество: история и перспективы развития : V Междунар. форум. 2016. С. 16.

Refrences

1. Otnoshenie studentov k zdorovyu i zdorovomu obrazu zhizni / N. I. Belova, S. P. Burcev, E. A. Vorobcova i dr. // Problemy socialnoj gigieny, zdravoohraneniya i istorii mediciny. 2009. № 1. S. 14–15.

2. Popovanova N. A., Dyukov V. B., Roskoshnaya K. P. Formirovanie motivacii k fizicheskoj kulture u studentov nefizkulturnogo profilya // Chelovek, semya, obshestvo: istoriya i perspektivy razvitiya : V Mezhdunar. forum. 2016. S. 16.

© Попованова Н. А., Казакова Г. Н. Теряева М. А., 2018

УДК 796.011.1

КУЛЬТУРА В СПОРТЕ И СПОРТ В КУЛЬТУРЕ

Д. Г. Радченко

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
E-mail: Dimytch111168@mail.ru

Рассмотрено влияние проблем на различные стороны жизни человека, связанные с физической культурой и спортом.

Ключевые слова: культура, спорт, опрос, идеология, физическое воспитание, тренировки.

CULTURE IN SPORT AND SPORT IN CULTURE

D. G. Radchenko

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: Dimytch111168@mail.ru

The article is devoted to the consideration of the impact of problems on various aspects of human life related to physical culture and sports.

Keywords: culture, sport, questioning, ideology, physical education, training.

Проблема идеологического воспитания граждан России в вопросах о физической культуре возникают из-за отсутствия культуры занятия спортом. Слово «спорт» появилось лишь в XV в. и является частью физической культуры. Спортсмен – человек занимающийся спортом и владеющий его высокими достижениями [1]. Человек, занимающийся физической культурой, означает, что человек принадлежит какой-либо культуре.

Из-за особенностей современного мира философия культуры и спорта находится в упадке. Если с античных времен до советского периода культуру и спорт объединяли либо религия, либо политика, либо образ жизни, то сейчас в понимании подавляющего большинства людей, эти понятия невозможно свести воедино. Так, по результатам проведенного опроса, из ста людей, занимающихся спортом в возрасте до 30 лет, звучали ответы, что спорт и культура понятия разнополюсные и не могут выступать в тандеме. Обусловлено это тем, что отсутствует здоровая спортивная идеология. Если раньше физическая подготовка давала не только физическое воспитание, но и духовное, и на первом месте было не просто развитие тела, а развитие силы духа, воли человека, преодоление себя. Сейчас же большинство из тех, кто приходит в спорт, в первую очередь идут за развитием тела и стараются достичь этого всеми доступными методами: химическими препаратами, добавками, экстремальными нагрузками, чудодейственными массажерами.

Стоит ли пользоваться плодами развития науки и техники при развитии тела?! Определенно стоит! Просто большая часть людей, не знают, как правильно этим пользоваться и как такие меры могут отразиться на их здоровье.

Большая часть людей, занимающихся спортом в современном мире, на вопрос: «Для чего вы тренируетесь?» ответят – «самосовершенствование». На вопрос: «А какая цель?!», ответ – «Хорошо выглядеть, поддерживать форму». Речь не идет о здоровье. Причем у этой формы всегда один образ, поддерживаемый всеми масс-медиа. Иными словами, форма, победила содержание.

Если же подобный опрос проводить в залах с детьми, то в большинстве случаев на тренировки их приводят родители и из этого следует еще одна проблема. Родители приводят ребенка в спорт, не для того, что ты он развивался, а для того, чтобы он имел какие-то достижения в каком-либо виде спорта. Или этот вид спорта наиболее престижен или экономически выгоден в данный момент времени. И из этого тоже вытекает ряд проблем. Когда ребенок возрастом от 12 до 18 лет не достиг больших успехов в спорте и при это он тренируется несколько раз в неделю, а «заботливый» современный родитель еще записал ребенка на «курсы английского, музыкальную школу и балет», то к 18 годам у него уже нет интереса ни к одному увлечению. При этом в место учебы и социального развития он усердно занимался, следовательно, из этого получается мало образованный и потерянный человек, и эта проблема широко выражена в современном обществе.

По части идеологии спорта, лучшими результатами в современном мире в этом вопросе может похвастаться азиатские страны: Корея, Япония, Китай. В данных странах люди занимаются не спортом, а физической культурой, зарядки по утрам щадящие, общеукрепляющие нагрузки прививаются с детства, как часть культуры. В приоритете виды спорта, в которых преобладает дух наравне с телом. В европейских странах скорее наоборот отсутствует культура спорта как целое духа и тела, при занятиях спортом каждый человек предоставлен сам себе.

В СССР атлеты, будучи достаточно скромными на экстерьер, показывали лидирующие позиции в большинстве видов спорта. В СССР нормы ГТО ставили такие цели, как воспитание физической культуры, отношение к себе, своему телу и здоровью. Государство курировало данные процессы и было заинтересованно в воспитании физически и морально развитого гражданина. Современные же нормы ГТО, это скорее дань традициям. Так как нельзя приравнивать бег по резиновой дорожке в компрессионной одежде и кроссовках с супинатором к бегу по песку или земле в сапогах и не в эргономичной одежде. Если норма ГТО в СССР готовила к таким нормативам, как НФП (наставление по физической подготовке советской армии и морского флота) нормативам по пожарной, милицейской, спасательной подготовке, причем все это проходило в ненавязчивой игровой форме, что повышало интерес молодежи к данному процессу, то современные нормы готовят к получению значка.

Из этого следует, что вся ответственность за физическое воспитание лежит на гражданах. Большая часть представителей тренажерных залов, фитнес-центров не несут ответственность за полученные в ходе тренировок травмы, за неправильное питание и злоупотреблением стимуляторами и запрещенными к обороту медицинскими препаратами. Ответственность несет сам потребитель. Хорошо это или плохо? Почему это происходит? Решать каждому! Но подходить ко всему надо с умом и зная, зачем тебе это надо. Физическая культура, это не количество подтягиваний, объем мышц и скорость бега, это в первую очередь воспитание внутренней спортивной культуры и правильного отношения к своему здоровью [1–3].

Библиографические ссылки

1. Ожегов С. И., Шведова Н. Ю. Толковый словарь русского языка. М. : АЗъ, 1992.

2. Википедия [Электронный ресурс]. URL: https://ru.wikipedia.org (дата обращения: 10.04.2018, тема обращения – нормы ГТО 1931 года).

3. Актуальный сайт норм ГТО [Электронный ресурс]. URL: https://user.gto.ru (дата обращения: 10.04.2018, тема обращения – современный нормы ГТО).

References

1. Ozhegov S. I., Shvedova N. Yu. Explanatory dictionary of the Russian language. M. : AZ, 1992.

2. Wikipedia [Electronic resource]. URL: https://ru.wikipedia.org (date of visit: 10.04.2018, the topic of circulation is the standard of the 1931 GTO).

3. The current site of standards of the GTO [Electronic resource]. URL: https://user.gto.ru (date of visit: 10.04.2018, the topic of circulation is the standard of the actual GTO).

© Радченко Д. Г., 2018

УДК 37

ФИЛОСОФИЯ И ИДЕОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ

Т. И. Суслова

Томский государственный университет систем управления и радиоэлектроники
Российская Федерация, 634050, г. Томск, пр. Ленина, 40
E-mail: tis1@main.tusur.ru

Рассматриваются факторы, повлиявшие на смену парадигмы в отношении к здоровью в нашей стране, произошедшие за последние сто лет. В отличие от традиционных негативных (заболеваемость, инвалидность, смертность), позитивные факторы позволяют прогнозировать трудовой и социальный потенциал населения, обосновывать меры социальной политики и способствовать выработке более рационального отношения людей к собственному здоровью, формированию самосохранительного мировоззрения и поведения.

Ключевые слова: здоровье, самосохранительное поведение, парадигма, социальный, жизнь, смерть, продолжительность жизни, гигиенические нормы.

PHILOSOPHY AND IDEOLOGY OF HEALTH

T. I. Suslova

Tomsk State University of Control Systems and Radioelectronics
40, Lenin Av., Tomsk, 634050, Russian Federation
E-mail: tis1@main.tusur.ru

The article deals with the factors that influenced the paradigm shift in relation to health in our country, occurred over the past hundred years. In contrast to the traditional negative (morbidity, disability, mortality), positive factors allow to predict the labor and social potential of the population, to justify social policy measures and contribute to the development of a more rational attitude of people to their own health, the formation of self-preservation worldview and behavior.

Keywords: health, self-preservation behavior, paradigm, social, life, death, life expectancy, hygienic norms.

«Наше здоровье в наших руках» – тезис современности указывает на ответственность индивида за свое здоровье. Проследим этот вопрос на примере истории нашей страны. Не так давно, в XIX в., религиозная парадигма здоровья признавала болезни нормой человеческого бытия, а попытки улучшить здоровье трактовались как вмешательство в компетенцию Всевышнего. Уже через сто лет, по мере изменения характера патологии, когда лидирующее место заняли эндогенные (внутренние) факторы заболеваемости и смертности, биомедицинская парадигма сменилась социальной парадигмой здоровья. Это характерно для отношения к здоровью в советский период российской философии здоровья.

Состояние здоровья в тот период определялось низким уровнем материально-бытовых и производственных условий, гигиенической культуры населения. В то время велась активная санитарная пропаганда, которая ориентировала население на соблюдение гигиенических норм – как основы борьбы с инфекционными и паразитарными болезнями – и лечение. Индивидуальное здоровье понималось как общественное достояние, которым в случае необходимости ради государственных интересов следовало жертвовать. Государство брало на себя ответственность за состояние здоровья своего населения при социализме, это привело к по-

явлению морали безответственности за состояние своего здоровья. При слабом уровне здравоохранения забота государства сводилась к «поголовной» вакцинации и выдаче больничных листов в случае заболевания. Бесплатное медицинское обслуживание имело как позитивные (оказание неотложной помощи и прочих мероприятий), так и негативные (репрессивный характер психиатрии, принудительное лечение, например) черты. Значимость общественного здоровья в первые десятилетия советской власти была велика, выделялись огромные средства на развитие медицины, физкультуры и спорта. При этом жестко контролировалось распространение социально опасных заболеваний (венерических, психических, алкоголизма). Права личности открыто попирались, ценность общественного здоровья доминировала.

С началом ухудшения демографических показателей в 60-х годах прошлого века значение здоровья населения объективно выросло. Но осознание этого факта не трансформировалось в адекватную социальную политику государства. Сократилось финансирование, здравоохранение ограничило свои функции главным образом лечением. В новых социально-экономических условиях, при рыночной экономики, когда здравоохранение оказалось лишенным его патерналистской сути, ценность индивидуального здоровья резко возрастает, имея исключительно инструментальный характер. Рыночные преобразования резко обострили все негативные тенденции в сфере общественного здоровья, и выдвинули отношение к здоровью в число первоочередных проблем.

Теоретическое осмысление здоровья и отношения к нему шло последовательно в различных философских направлениях: структурного функционализма, символического интеракционизма, теории конфликта, постструктурализма, постмодернизма при доминирующем значении структурного функционализма. Впервые были определены роль больного, роль врача и место медицины в структуре общества. В результате анализа здоровья в разных теоретических концепциях произошло изменение вектора интереса исследователей от анализа различных атрибутов болезни и медицины к изучению здоровья, здорового индивида и факторов формирования здоровья. Ведущее место в этих процессах занимают самосохранительные тенденции в поведении современного человека. Самосохранительное поведение определяется как система действий и отношений личности, направленных на сохранение здоровья и продление жизни.

Самосохранительное поведение является одним из основных показателей отношения к здоровью индивида. В последние годы в связи с индивидуализацией понятия здоровья подчеркивается особая значимость позитивных показателей здоровья. В отличие от традиционных негативных (заболеваемость, инвалидность, смертность), позитивные позволяют прогнозировать трудовой и социальный потенциал населения, обосновывать меры социальной политики и способствовать выработке более рационального отношения людей к собственному здоровью, формированию самосохранительного мировоззрения и поведения. Как указывается в работе Е.А.Ивановой «Потребность населения в долголетии», «первые социально-демографические исследования самосохранительного поведения в СССР начали проводиться в начале 1980-х гг.» [1, с. 121].

«В середине 1980-х гг. она не превышала 78 лет, в исследованиях 2000 г. ожидаемая продолжительность жизни по регионам России почти на 10 лет выше. А исследования молодежи в группе от 18 до 35 лет показали в 2010 г. желаемую продолжительность жизни – 88,1 года, что незначительно выше продолжительности жизни в наиболее успешных станах мира Норвегии, Франции и Японии [2, с. 122]. При этом выяснилось, что чем выше образовательный уровень, тем выше ожидаемая продолжительность жизни. Социальная зависимость ожидаемой продолжительность жизни наблюдается так же и в случае возможности осуществления и наличия долгосрочных планов, личного оптимизма. При быстрых переменах в развитии нашего общества воплощение жизненных планов не всегда зависит от человека. Социальный оптимизм связан, таким образом, с высоким уровнем образования, наличием работы и уверенностью в реализации своих планов [3, с. 124]. Как отмечает автор проведенного исследования, «мотивация длительной жизни довольно ограничена. Среди них

преобладают семейные (увидеть внуков, помогать детям, не оставлять одиноким супругу (а)), а также личные ценности и интересы (пожить для себя, не работая). Социально значимые мотивы, в том числе связанные с престижем возраста, не работают».

В известной книге М. Фуко «Рождение клиники» рассматриваются организм человека, его здоровье и болезнь, жизнь и смерть. Именно болезнь и смерть как области безусловной власти в самом широком смысле оказались той моделью, на которой он показал сложную структуру самых разных социальных феноменов и онтологические основания субъекта и всей жизни. Автор данной публикации в одной из своих работ, в частности, пишет: «в науке выделяют физическое (физиологическое, биологическое) здоровье, или телесное и ментальное (психологическое или социальное) здоровье, или духовное. Будучи базовой ценностью человека, здоровье определяется как некое идеальное состояние, поскольку на протяжении всей жизни человек не бывает вполне здоров.

Философия здоровья и идеология здоровья в практическом применении получила распространение в Томском государственном университете систем управления и радиоэлектроники. Идеология и философия здоровья реализуется усилиями преподавателей и студентов гуманитарного факультета. За последние два года на факультете созданы два структурных подразделения, направленных на решение проблемы инклюзивного образования инвалидов. Во-первых, это Центр сопровождения студентов с инвалидностью (ЦеССИ), который создан с целью организации помощи и содействия студентам с ограниченными возможностями здоровья, обеспечения условий для успешной адаптации в образовательной деятельности.

При посредстве центра в университете стало возможным обучение инвалидов, которых курируют специалисты с момента подготовки к вступительным испытаниям, поступления и сопровождения в процессе обучения. На сегодня в ряде учебных корпусов созданы условия для обучения инвалидов, в том числе колясочников: смонтированы пандусы, отдельные туалетные комнаты и специальная аудитория для обучения. На более широкий охват студентов рассчитано создание «Спортивно-оздоровительного центра» (СОЦ) и спортивно-образовательного комплекса (СОК), вызванного к жизни пониманием необходимости совершенствования системы физкультурно-оздоровительной работы в нашем университете.

Деятельность этого центра направлена на развитие физической культуры и спорта, воспитание студенческой молодежи, а также более активное привлечение сотрудников к спортивной жизни университета, формирование у них потребности в физическом, нравственном и духовном совершенствовании. В числе главных задач деятельности Центра стоят, возможно, общие для всех университетов задачи:

– медицинское обеспечение спортивно-массовых мероприятий, соревнований и учебного процесса по физическому воспитанию в университете;

– организация спортивно-оздоровительных программ и проектов в университете;

– организация совместной работы и координации деятельности кафедр, факультетов и структурных подразделений вузов региона в научном, учебном и учебно-методологическом обеспечении развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях;

– проведение исследований с целью разработки и внедрения теории и методик совершенствования технической и тактической подготовки спортсменов различного уровня;

– проведения исследований функциональных возможностей и адаптационных резервов при занятиях физической культурой и спортом и ряд не менее значимых задач.

Принято различать три состояния в жизни человека, влияющие на здоровье: телесное, душевное и духовное. Опираясь на данный тезис, студенты гуманитарного факультета специальности «Организация работы с молодежью» принимают участие в реализации городской программы «Социально-психологическая программа интеграции лиц с ограниченными возможностями в общество». Цель программы заключается именно в гармонизации психического состояния личности, как важного фактора показателя здоровья. В программе актуализируется позитивный опыт личной эффективности, расширяются способности адекватного и полного познания себя и других людей, снижается уровень тревожности, повышается уровень самооценки.

Занятия проходят на базе ряда общественных организаций таких как:«Томское региональное отделение общественной организации «Всероссийское общество глухих», «Всероссийское общество слепых», на дому у лиц с ограниченными физическими возможностями. В процессе реализации программы происходит взаимодействие и обмен опытом с организациями, занимающимися культурными и образовательными программами для инвалидов.

Программа состоит из психодиагностики эмоциональной сферы личности – отслеживается уровень тревожности, самооценки (тест на определение ситуативной и личностной тревожности Спилбергера–Ханина, тест на самооценку Дембо–Рубинштейн); проводятся психологические занятия с использованием арт-терапевтических техник, занятия на повышение социально-психологической адаптации личности, занятие на повышение личностной эффективности и т. д.

В тесном контакте с городским центром профилактики здоровья (МБЛПУ ЗОТ «Центр медицинской профилактики») по данной программе работают преподаватели и студенты кафедры философии и социологии гуманитарного факультета Томского государственного университета систем управления и радиоэлектроники. В рамках международного сотрудничества по магистерским программам кафедра сотрудничает с университетом г. Лимож (Франция). Нам удалось привлечь находящихся в нашем университете на стажировке студентов Лиможского университета к участию в проекте, так как они занимаются разработкой технических средств помощи для лиц с потерей автономности. Сотрудничество оказалось плодотворным для всех участников, включая преподавателей, студентов и специалистов.

Результатами реализации программы стало: повышение уровня самооценки, уверенности в себе, снижение тревожности, повышение коммуникативных навыков у людей с ограниченными возможностями. Реализация мероприятий, предусмотренных программой, позволит создать условия для успешной социально-психологической адаптации инвалидов в общество; увеличить объем реабилитационных мероприятий, создать для людей-инвалидов равные с другими людьми возможности участия в жизни общества. Поскольку в последние годы «растут потери национального дохода вследствие смертности населения от сердечнососудистых заболеваний, инсульта и диабета, становится очевидно, что государство, политики, да и простые люди не относят здоровье к числу приоритетов, средний россиянин готов им пожертвовать ради достижения каких-то материальных или социальных выгод».

Философия и идеология здоровья, культивирование ведения здорового образа жизни со студенческой скамьи, способны принести весьма ощутимый эффект, позволят предотвратить не только большие расходы на восстановление здоровья в будущем, но и преодолеть связанные с болезнями ограничения вести полноценную, насыщенную жизнь.

Библиографические ссылки

1. Иванова Е. А. Потребность населения в долголетии // СОЦИС. 2013. № 2. С. 121–128.

2. Суслова Т. И. Человеческое развитие в условиях глобализации : монография. Germany : Palmarium academic publishing, 2015.

3. Молчанова Е. В. Медико-демографическая ситуация в России, Республике Карелия и Финляндии // Народонаселение. 2012. № 1. С. 41–53.

References

1. Ivanova E. A. Potrebnost naseleniya v dolgoletii // SOCIS. 2013. № 2. S. 121–128.

2. Suslova T. I. Chelovecheskoe razvitie v usloviyah globalizacii : monografiya. Germany : Palmarium academic publishing, 2015.

3. Molchanova E. V. Mediko-demograficheskaya situaciya v Rossii, Respublike Kareliya i Finlyandii // Narodonaselenie. 2012. № 1. S. 41–53.

© Суслова Т. И., 2018

УДК 796

ИСТОРИЧЕСКОЕ НАЧАЛО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

А. Р. Шакиров[1], В. С. Умаров

Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
[1]E-mail: shakirov.alisher@bk.ru

Рассматривается историческое начало физической культуры и ее духовное воспитаниечеловека в жизни, с точки зрения формирования здорового и активного образа жизни.

Ключевые слова: человек, жизнь, активный образ жизни, физическая культура, история, духовное воспитание.

THE HISTORICAL BEGINNING OF PHYSICAL CULTURE

A. R. Shakirov[1], V. S. Umarov

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
[1]E-mail: shakirov.alisher@bk.ru

The article considers the historical beginning of physical culture and its spiritual upbringing of a person in life, from the point of view of forming a healthy and active way of life.

Keywords: man, life, active way of life, physical culture, history, spiritual education.

Физическое воспитание как специфическая сфера общественной деятельности, обособленная от физического труда, возникло 80–8 тыс. лет назад. О появлении физических упражнений как таковых можно говорить лишь тогда, когда они отделены от трудовой деятельности.

Цель физической культуры – положительное воздействие на жизненно важные функции организма человека. В этом одна из основных причин того, что наши отдаленные предки пришли к пониманию следующего: совершенствуя свои двигательные возможности, можно не только успешнее трудиться, охотиться, воевать и пр., но и физически развивать самого себя. Данное обстоятельство было существенным толчком к возникновению физической культуры.

В зарождении физических упражнений важную роль сыграла и объективная биологическая предпосылка – двигательная деятельность является естественной потребностью человека.

Можно выделить следующие этапы развития физической культуры:

1. Физическая культура первобытного строя;
2. Физическая культура рабовладельческого общества;
3. Физическая культура в средние века;
4. Физическая культура в период XVII–XIX вв.;
5. Физическая культура XX–XXI вв.

Для физической культуры первобытного строя характерно следующее:

– зарождение физических упражнений;

– ценности ФК принадлежали всему обществу, т. е. она носила бесклассовый характер;

– в период первобытного строя можно говорить лишь об элементарной физической культуре, т. е. о ее зачатках.

Физические упражнения древнего человека входили в магический церемониал, обрядовые танцы, посвящения, игры, имитируя трудовые, военные и другие действия.

В героическом эпосе разных народов нашей Родины отражены разнообразные формы физической культуры, включающие в себя игры и физические упражнения, получившие распространение в последующие столетия. Исторические источники свидетельствуют о высоком воинском мастерстве народов, населяющих территорию современной России, их ловкости в бою, физической выносливости, закаленности и дисциплинированности, которые развивались в процессе занятий трудом и самобытными формами военно-физической подготовки. В «Слове о полку Игореве», в былинах об Илье Муромце, Добрыне Никитиче говорится о любимых упражнениях и играх народа: боях с палицами и копьями, борьбе, рубке саблями, стрельбе из лука и др.

Эти упражнения часто сопровождались состязаниями в силе, ловкости, воинском умении. В летописях и былинах отражены многие подвиги воинов-богатырей. Так, Игнатьевская летопись упоминает, как в 972 г. из осажденного печенегами Киева вышел русский воин, переплыл Днепр и сообщил князю Святославу об опасности, грозящей Киеву.

Повсеместное распространение в то время получили кулачные бои. Бои устраивались обычно по праздникам, летом – на площадях, а зимой – на замерзших прудах, озерах, реках.

Одиночные бои применялись как способ решения спорных вопросов, конфликтов. При Иване Грозном они принимают форму судебных поединков.

Народы Сибири, Урала, средней полосы России с давних времен применяли лыжи. В процессе охоты использовались охотничьи лыжи, подбитые мехом. Они хорошо скользили и не давали отдачи. В середине XV в. лыжи начинают применяться в военном деле. Никоновская летопись сообщает, что в 1444 г. лыжная рать русских воинов была отправлена против татар под Рязань.

Лыжная рать сражалась в отрядах Ермака. В начале XVII в. русский полководец Скопин-Шуйский ввел специальное обучение крестьянского ополчения, он успешно применял лыжные отряды против поляков.

Военная реформа конца XVII в. и начала XVIII в. оказала решающее влияние на создание системы военно-физической подготовки русской армии. Все началось с организации Петром I Семеновского и Преображенского «потешных полков». Эти полки формировались из людей, различных по своему социальному положению. В них были выходцы из дворян, бояр, купцов, ремесленников. В ходе «потех» совершенствовалась боевая выучка солдат, развивались ловкость, выносливость, сила, быстрота. Военно-физическая подготовка и учения проводились в условиях, приближенных к боевым. Во время игр и походов солдаты учились брать искусно построенные крепости, преодолевать препятствия, даже штурмовать монастырские стены. При Петре I закладываются основы русского военно-морского флота. Первые шаги в обучении парусному и гребному делу делались на реке Яузе, затем занятия перенесли на Переяславское озеро, а потом на Белое море под Архангельск.

После Петра I в русской армии стали насаждаться иностранные методы подготовки войск, где главное внимание обращалось на обучение парадным приемам, на муштру солдат. Передовая часть русского офицерства (П. А. Румянцев, Ф. Ф. Ушаков, А. В. Суворов и др.) в подразделениях, которыми им приходилось командовать, старались не только сохранять, но и развивать петровские традиции.

Особенно большая заслуга в этом принадлежит выдающемуся полководцу А. В. Суворову. В своих сочинениях «Полковое учреждение» и «Наука побеждать» он изложил взгляды на военно-физическую подготовку солдат и офицеров.

Заканчивая рассмотрение вопроса о краткой истории физической культуры, логично сделать вывод, что возникновение и первоначальное развитие самобытной системы физического воспитания у народов, проживающих на современной территории России, относятся к самому раннему периоду человеческой истории [1; 2].

Библиографические ссылки

1. Кулаев Г. М. История физического развития. М. : Аспект Пресс, 2005.

2. Аршавский И. А. К теории индивидуального развития (биофизические аспекты) [Электронный ресурс] // Биофизика. 1991.Т. 36, № 5. URL: https://studopedia.ru/3_19181_ kratkaya-istoriya-fizicheskoy-kulturi.html (дата обращения: 08.04.2018).

References

1. Kulayev G. M. History of physical development. M. : Aspect Press, 2005.

2. Arshavsky I. A. Towards the theory of individual development (biophysical aspects) [Electronic resource] // Biophysics. – 1991. T. 36, № 5. URL: https://studopedia.ru/3_19181_ kratkaya-istoriya-fizicheskoy-kulturi.html (date of visit: 08.04.2018).

© Шакиров А. Р., Умаров В. С., 2018

ГТО КАК СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

УДК 796.323.2

СДАЧА НОРМ ГТО В КРАСНОЯРСКЕ: ОБНОВЛЕННЫЕ НОРМАТИВЫ 2018

М. А. Безъязыкова[1], В. И. Стручков[2]

Торгово-экономический институт Сибирского федерального университета
Российская Федерация, 660075, г. Красноярск, ул. Прушинской, 2
[1]E-mail: a.mbez@mail.ru
[2]E-mail: vladimir4531@mail.ru

Рассмотрены нормы ГТО как нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта, рассмотрено прохождение норм ГТО в г. Красноярск, а также обновленные нормативы на 2018 г.

Ключевые слова: нормы ГТО, здоровье, знак отличия, заявка на участие, физическое здоровье, патриотизм, население.

RETAIN STANDARDS GTO IN KRASNOYARSK: UPDATED MARKETS 2018

M. A. Bezyazykova[1], V. I. Struchkov[2]

Institute of Trade and Economics of Siberian Federal University
2, Prushinskaya Str., Krasnoyarsk, 660075, Russian Federation
[1]E-mail: a.mbez@mail.ru
[2]E-mail: vladimir4531@mail.ru

The GTO standards are considered as the normative basis for physical education of the population of the country, aimed at the development of mass sports, the passage of the TRP standards in Krasnoyarsk, as well as updated standards for 2018, is considered.

Keywords: GTO standards, health, badge, application for participation, physical health, patriotism, population.

В современном обществе большое внимание уделяется физическому состоянию человека. Заниматься спортом очень актуально, на данный момент существует множество спортивных категорий, выбрав которые можно поддерживать свою физическую активность. В данной статье рассматривается направление: ГТО как система физического воспитания

на современном этапе. Содержание данной статьи отвечает на вопрос о том, зачем обычному человеку нужно сдавать норма ГТО, также в данной статье освещаются изменения в нормах ГТО на 2018 г.

Нормы ГТО сдаются по многим причинам: для профилактики болезней, для улучшения самочувствия, поддержания физического здоровья, и, конечно – для лучшего будущего. Тренируясь для сдачи нормативов, люди вносят существенный вклад в свое здоровье и долголетие – свое и своих будущих детей. Для абитуриентов сдача норм ГТО – это плюс к шансам поступить в хороший вуз, для трудящихся – плюс к отпуску, и огромный плюс к здоровью – для всех.

Для того чтобы осветить данную тему, в первую очередь нужно обратиться к определению такого понятия как «ГТО». Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» – это нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта.

Обратимся немного к истории возникновения спортивного комплекса – нормы ГТО. Предложение ввести всесоюзные испытания «Готов к труду и обороне» поступило в 1930 г., а еще через год был сформирован первый комплекс ГТО, включавший 21 норматив.

Возродили Комплекс «Готов к труду и обороне» в 2014 г. Был утвержден новый перечень испытаний, разработаны нормативы, а также дизайн знаков отличия. Их на данный момент три: золотой, серебряный и бронзовый [1].

Нормы ГТО в Красноярске. С 2016 г. официально стартовал проект Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Комплекс ГТО основывается на принципах добровольности и доступности, оздоровительной направленности и обязательности медицинского контроля. В 2016 г. в Красноярске более 300 человек получили свои заслуженные знаки ГТО.

Организация тестирования в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) осуществляет Центр тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта (Центр тестирования). Центр тестирования в нашем городе создан в форме структурного подразделения муниципального автономного учреждения города Красноярска «Дирекция спортивно-массовых мероприятий».

Круглый год Центр тестирования принимает личные (от обучающихся) и коллективные (от образовательных учреждений) заявки на выполнение нормативов ВФСК «ГТО». За наличие золотого знака отличия ВФСК «ГТО» начисляются дополнительные баллы при поступлении в вузы (за исключением специальностей и направлений подготовки в вузах в области физической культуры и спорта).

В случае, если участник не выполнил нормативы комплекса ГТО или хочет повысить уровень результатов тестирования, он имеет право пройти повторное тестирование, но не более двух раз. Повторное тестирование проходит не ранее чем через 14 дней после выполнения прошлого тестирования. Выгрузка данных по итогам выполнения нормативов ВФСК «ГТО» производится в январе, апреле, июле и октябре текущего года. Результаты тестирования всегда можно увидеть в личном кабинете.

Места прохождения ГТО и подача заявки на участие. Места тестирования – спортивные комплексы муниципальных автономных учреждения дополнительного образования «СДЮСШОР «Сибиряк», СДЮСШОР «Здоровый мир», СДЮСШОР «Спутник», СДЮСШОР «Красноярск», СДЮСШОР «Энергия», а также спортивные площадки острова Татышев и стадиона «Динамо».

Алгоритм действий при индивидуальной подаче заявки:

1-й этап – регистрация на сайте www.GTO.ru. (для получения индивидуального id-номера). Ознакомление с нормативами (тестами).

2-й этап – сбор документов:

– индивидуальная заявка на прохождение тестирования в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) с указанием индивидуального id- номера (скачать согласно возрастной ступени и пола);

– свидетельство о рождении или паспорт (оригинал + копия 1-й страницы);

– медицинская справка (выдается в лечебно-профилактическом учреждении города Красноярска не более чем за 10 дней до начало подачи документов в Центр тестирования и действительна в течение 6 мес. с момента выдачи);

– справка школьника с фотографиями 3×4 см, заверенная подписью директора общеобразовательной организации и печатью, которая ставится на угол фотографии обучающегося (до 14 лет); согласие на обработку персональных данных для несовершеннолетних заполняет и подписывает законный представитель)

3-й этап – подача документов в Центр тестирования (павильон, о. Татышев). Режим приема документов: понедельник-пятница с 11.00 до 16.30 часов, выходные – суббота, воскресенье.

4-й этап – выполнение нормативов комплекса ВФСК «ГТО». Непосредственно на местах тестирования перед выполнением нормативов потребуется документ, удостоверяющий личность участника.

5-й этап – обработка результатов в Центре тестирования. Размещение результатов на сайте www.GTO.ru.

6-й этап – уведомление участников при успешном выполнении нормативов ВФСК «ГТО» на знак отличия по телефону или электронной почте о месте, времени и дате вручения знака.

Алгоритм заполнения коллективной заявки немного отличается от индивидуальной заявки (этапы 1 и 2) [2].

Обновленные нормы ГТО 2018 г. Во многие нормативы со временем вносятся изменения, норма ГТО – не исключение. В соответствии с Положением о комплексе ГТО утверждены обновленные государственные требования к уровню физической подготовленности населения.

Новая редакция нормативов ГТО разработана с учетом 1 млн результатов тестирования, полученных в рамках апробации комплекса в 2014–2016 гг., одобрена ведущими спортивными вузами страны, Министерством обороны России, общероссийскими федерациями по видам спорта и утверждена решением Коллегии Минспорта России 15 июня 2017 г.

Среди нововведений – стандартизация условий выполнения испытаний и регистрация их результатов в метрической системе, а также введение дополнительных сквозных тестов для всех возрастных групп.

В связи с этим изменится отчетный период выполнения нормативов ГТО для обучающихся (1–6 возрастные ступени). В 2017–2018 гг. он будет разделен на 2 части:

1 июля – 31 декабря 2017 г. – отчетный период, в течение которого действительны результаты тестирования по нормативам, действующим в 2017 г.;

1 января – 1 июля 2018 г. – отчетный период, в течение которого будут действительны новые нормативы ГТО.

У взрослого населения (6-11 возрастные ступени) отчетный период останется без изменений с 1 января по 31 декабря 2018 г.

В настоящий момент Минспорт России готовит соответствующий пакет дополнений в порядок тестирования, которым урегулирует «переходный период» каждые 4 года.

«Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» в марте этого года исполнилось уже три года. И сегодня существует необходимость утверждения новых государственных требований, которые будут охватывать все возрастные и социальные группы населения», – отметил Министр спорта России Павел Колобков.

Обновленные нормативы вступят в силу с 1 января 2018 г. и будут действовать на протяжении 4-х лет [3].

Нормы ГТО – важный инструмент регулирования физического здоровья населения, который носит в себе патриотический дух. Сдав ГТО можно получить 1 из 3 существующих знаков отличия, которые различаются между собой: золотой, серебряный и бронзовый.

В Красноярске, как и в других городах существую места для сдачи ГТО, заполнив заявку (индивидуальную или коллективную), зарегистрировавшись на сайте www.GTO.ru, и по-

дав требуемые документы, можно сдать нормы ГТО. Результаты сдачи обрабатываются, далее участники получают уведомление – при успешном выполнении, это происходит посредством электронной почты или по телефону. Сообщается информация о месте, времени и дате вручения знака отличия. Нормы ГТО – несомненно важная основа физического воспитания населения страны.

Библиографические ссылки

1. Нормы ГТО [Электронный ресурс]. URL: https://www.mos.ru/otvet-obrazovanie/chto-takoe-gto-i-zachem-eto-nujno/ (дата обращения: 13.05.2018)

2. Нормы ГТО в Красноярске [Электронный ресурс]. URL: https://dsmm24.ru/vfsk-gto (дата обращения: 13.05.2018)

3. Обновленные нормы ГТО 2018 года [Электронный ресурс]. URL: http://gto.ru/news/09082017-obnovlennye-normativy-gto-vstupyat-v-silu-1-yanvarya-2018-go (дата обращения: 13.05.2018)

References

1. Standards TRP [Electronic resource]. URL: https://www.mos.ru/otvet-obrazovanie/chto-takoe-gto-i-zachem-eto-nujno/ (date of visit: 05/13/2018).

2. Standards TRP in Krasnoyarsk [Electronic resource]. URL: https://dsmm24.ru/vfsk-gto (date of visit: 05.13.2018).

3. Updated standards of the TRP of 2018 [Electronic resource]. URL: http://gto.ru/news/09082017-obnovlennye-normativy-gto-vstupyat-v-silu-1-yanvarya-2018-go (date of visit: 05.13.2018).

© Безъязыкова М. А., Стручков В. И., 2018

УДК 796.323.2

ПРОПАГАНДА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ

С. А. Домрачева

Лесосибирский педагогический институт –
филиал Сибирского федерального университета
Российская Федерация, 662544, г. Лесосибирск, ул. Победы, 42
E-mail: sdomracheva1999@mail.ru

Рассматривается вопрос о необходимости занятий физической культурой, для поддержания здорового стиля жизни. В наше время необходимо помнить о физической культуре и том, как значим здоровый стиль жизни. Важно помнить и приучать к этому новые поколения.

Ключевые слова: физическая культура, психофизиологический потенциал, студент, физические упражнения, здоровый стиль жизни.

PROPAGANDA OF PHYSICAL CULTURE AS A BASIS OF HEALTHY STYLE OF LIFE

S. A. Domracheva

Lesosibirsk Pedagogical Institute –
the branch of the Siberian Federal University
42, Pobedy Str., Lesosibirsk, 662544, Russian Federation
E-mail: sdomracheva1999@mail.ru

This article discusses the need for physical training, to maintain a healthy lifestyle. In our time, we need to remember about physical culture and how we value a healthy lifestyle. It is important to remember and teach to this new generation.

Keywords: physical culture, psycho-physiological potential, student, physical exercises, healthy life style.

Физическая культура – это неотъемлемая часть жизни человека. Но, как показывает время, с развитием научно-технического прогресса человечество становится физически менее активным. В настоящее время практически у всех возрастных категорий людей наблюдается недостаток двигательных и физических нагрузок на организм. Результатом этого становится слабая физическая выносливость и набор лишнего веса. Решить эти проблемы способны физкультура и спорт. Регулярные физические упражнения – это важная составляющая здорового стиля жизни.

Доктор педагогических наук профессор М. Л. Виленский придавал большое значение здоровью. Он говорил, что жизнь человека зависит от состояния здоровья организма и масштабов использования его психофизиологического потенциала. Он выделял два первоисточника болезни: состояние человеческого организма, т. е. «внутреннее основание» и внешние причины, на него воздействующие. Для повышения жизнеустойчивости организма он так же выделяет два способа: удаление внешних причин, или оздоровление, укрепление организма для того, чтобы он был в состоянии нейтрализовать эти внешние причины. М. Л. Виленский считал, что первый способ мало надежен, поскольку человеку, живущему в обществе, прак-

тически невозможно устранить все внешние факторы болезни. Поэтому он отдавал свои предпочтения второму способу, который заключается в том, чтобы по мере возможности избегать поводов, провоцирующих болезни, и в то же время закалять свой организм физическими упражнениями. Из этого следует, что физическая культура – это неотъемлемая часть здоровья человека [1].

Пропаганда здорового образа жизни – это одно из самых важных направлений воспитания и обучения. Здоровый стиль жизни является важным фактором здоровья. Он создает физический и духовный комфорт, укрепляет общее состояние организма, повышает трудовую активность и снижает частоту заболеваний. Физически активные люди реже болеют и дольше живут. Оставаться физически активным важно и для детей, и для взрослых.

М. Л. Виленский отмечал, что менее четверти студентов приобщено к регулярной физкультурно-спортивной деятельности на досуге. На этом фоне наблюдается недостаточная эффективность пропаганды здорового стиля жизни преподавателями физического воспитания, медицинскими работниками. После проведения соответствующих опросов, было выяснено, что основным источником информации по пропаганде здорового образа жизни среди студентов являются занятия по физическому воспитанию – теоретические и практические. Чуть в меньшей степени это газеты, теле- и радиорепортажи. Реже – информация из специальной литературы. В качестве значимой студенты выделяют информацию о рациональном питании, методике оздоровительного бега и ходьбы, а так же самоконтроле в процессе занятий физическими упражнениями, методике использования гимнастических и дыхательных упражнений [1].

Необходимость в физической культуре нужно прививать людям с детства. При работе с детьми и подростками важным аспектом физических тренировок является оценка физической работоспособности и контроль переносимости физических нагрузок. В спортивной медицине существует множество аппаратных методов оценки физической работоспособности. Л. В. Капилевич считает, что наиболее распространенным является тест ФР-170. Этот показатель физической работоспособности оценивает величину физической нагрузки, приводящей к увеличению частоты сердечных сокращений до 170 уд/мин. Однако в повседневной учебно-воспитательной работе с детьми и подростками достаточно точно определять физическую работоспособность позволяют упрощенные тесты [2].

И. С. Булавко утверждает, что образ жизни может быть здоровым только тогда, когда он развивается, дополняется различными новыми, полезными для здоровья элементами, привычками и тем самым совершенствуется. Чтобы быть здоровым, образ жизни нужно уметь укреплять и сохранять. Поэтому здоровому образу жизни надо постоянно учиться, а значит, ему надо и постоянно учить [3].

Перед тем как давать рекомендации по здоровому образу жизни, нужно учитывать, что каждый человек уникален. Значит и советы, которые могут помочь для него будут индивидуальными. Они должны быть подобраны лично для него специалистами и только после полноценного обследования. Существует несколько пунктов, которые стоит учитывать при составлении рекомендаций здорового образа жизни для личности по питанию, двигательной активности и психологическим настройкам [4].

Во-первых, здоровье – это образ жизни человека. К нему относится питание, режим дня, условия труда, материально-бытовые условия. Это самые важные факторы и они, более чем на половину определяют здоровье и самочувствие человека. Здоровый образ жизни включает в себя сбалансированное питание, оптимальное соотношение труда и отдыха, соблюдение правил гигиены, двигательную активность, увлеченность делом, отсутствие вредных привычек, позитивный настрой и толерантность. Здоровый образ жизни дает возможность быть до старости здоровым психически и физически [4].

Во-вторых, среда, в которой живет человек. Она оказывает не малое влияние на человека. На природно-климатические условия повлиять не возможно. Поэтому их следует учитывать даже при подборе места жительства. Конечно, не каждый человек имеет возможность жить там, где он бы смог полноценно вести здоровый образ жизни. Именно поэтому реко-

мендуется периодически отдыхать на природе. Даже несколько часов такого отдыха способны помочь организму восстановить силы. Рекомендуется совершать хотя бы часовую прогулку по парку, чтобы избавиться от накопившейся усталости за рабочий день в городе [5].

В-третьих, система здравоохранения. Она играет большую роль, когда мы сталкиваемся с экстренными или же нестандартными ситуациями, касающимися нашего здоровья. Это естественно, что только люди с высшим медицинским образованием могут вовремя распознать симптомы заболевания и оказать квалифицированную помощь. Поэтому остальные люди являются в какой-то степени зависимыми от степени доступности медицинских услуг [5].

Помимо этого, довольно значимым моментом является доступность лекарственных средств. Важным вопросом считается качество лекарств. К сожалению, обычному человеку проверить качество можно только приняв лекарства, что не всегда заканчивается хорошо. Из этого следует сделать вывод: необходимо прикладывать все усилия для предотвращения заболевания [5].

Здоровье человека зависит исключительно от него самого, от его личностных качеств, физических и психологических потребностей. Смысл в пропагандирования физической культуры и здорового стиля жизни определенно есть. Любая пропаганда дает результат. Но предсказать его довольно сложно. Будет ли человек прилагать усилия для своего здорового стиля жизни или же продолжит дальше плыть по течению, не пытаясь ничего изменить, это только его выбор и больше ни чей.

Библиографические ссылки

1. Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. М. : Гардарики, 2000.

2. Капилевич Л. В., Андреев В. И. Здоровье и здоровый образ жизни : учеб. пособие / Том. политехн. ун-та. Томск, 2008.

3. Булавко И. С. Формирование здорового образа жизни / МБУ ДО ДЮШС. Ак-Довурак, 2016.

4. Пропаганда здорового образа жизни [Электронный ресурс]. URL: https://estalsad55.edumsko.ru/conditions/medicine/post/153251 (дата обращения: 18.05.2018).

5. Васильева Т. К. Рекомендации по здоровому образу жизни. Елизово, 2013.

References

1. Physical culture of the student : textbook / ed. by V. I. Ilyinich. M. : Gardariki, 2000.

2. Kapilevich L. V., Andreev V. I. Health and a healthy lifestyle : textbook / Tomsk Polytechnic University. Tomsk, 2008.

3. Bulavko I. S. Formation of a healthy lifestyle / MBU DO DYUSHS. Ak-Dovurak, 2016.

4. Propaganda of a healthy lifestyle [Electronic resource]. URL: https://estalsad55.edumsko.ru/conditions/medicine/post/153251 (date of visit: 18.05.2018).

5. Vasilyeva T. K. Recommendations on the Healthy Way of Life. Elizovo, 2013.

© Домрачева С. А., 2018

УДК 796:005.591.6

ПРИМЕНЕНИЕ ГТО В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

М. Д. Кудрявцев[1, 2, 3, 4], О. В. Кадач [2], Г. Я. Галимов[5],
Х. Х. Алшувайли[2] (Ирак)

[1]Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
E-mail: kumid@yandex.ru
[2]Сибирский федеральный университет
Российская Федерация, 660041, г. Красноярск, пр. Свободный, 79
[3]Сибирский юридический институт МВД России
Российская Федерация, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20
E-mail: tfk@bsu.ru
[4]Красноярский государственный педагогический
университет имени В. П. Астафьева
Российская Федерация, 660049, г. Красноярск, ул. А. Лебедевой, 89
E-mail: hassoo.nhashim@yahoo.com
[5]Бурятский государственный университет
Российская Федерация, 670000, г. Улан-Удэ, ул. Смолина, 24а

Рассмотрен всероссийский физкультурно-спортивный комплекс (ГТО), его задачи, ступени и нормативы в соответствии с возрастом учащихся и студентов. Также были рассмотрены и особенности ГТО для других возрастных групп людей. Актуальность данного теоретического исследования очевидна, так как в последние годы наблюдается тенденция ухудшения здоровья и физической подготовленности различных групп населения.

Ключевые слова: всероссийский физкультурно-спортивный комплекс, физическое воспитание, развитие студентов, комплекс ГТО, ступени ГТО, нормативы ГТО.

APPLICATION OF GTO IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION AT THE PRESENT STAGE

M. D. Kudryavtsev[1, 2, 3, 4], O. V. Kadach[2], G. Ya. Galimov[5],
H. H. Alshuvayli[2] (Iraq)

[1]Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: kumid@yandex.ru
[2]Siberian Federal University
79, Svobodnyy Av., Krasnoyarsk, 660041, Russian Federation
[3]Siberian Law Institute of MOI of Russian Federation
20, Rokossovskiy Str., Krasnoyarsk, 660131, Russian Federation
E-mail: tfk@bsu.ru
[4]Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafiev
79, A. Lebedeva Str., Krasnoyarsk, 660049, Russian Federation
E-mail: hassoo.nhashim@yahoo.com
[5]Buryat State University
24a, Smolin Str., Ulan-Ude, 670000, Russian Federation

The All-Russian physical culture and sports complex (TRP), its tasks, steps and standards in accordance with the age of students and students was considered. We also examined the features of TRP for other age groups of people. The relevance of this theoretical study is obvious, since in recent years there has been a trend of deterioration in the health and physical fitness of various groups of the population.

Keywords: all-russian physical culture and sports complex, physical education, sports development of students, GTO *complex,* GTO *steps,* GTO *standards.*

Современные условия жизни весьма суровы и предъявляют особые требования не только к социальному и психическому состоянию человека, но и к его физической форме. Это связано с различными фактами: экологическими, социальными, экономические и другими. Каждый человек испытывает на себе немало неблагоприятных воздействий разного характера, что оказывает немалое влияние на человека в целом. И как следствие, в последние годы произошел рост различных заболеваний хронического и острого характера у разных групп населения. Так же в последнее время можно услышать, что заболевания «помолодели». Это означает, что у молодых людей стали чаще возникать болезни, которыми прежде страдали пациенты намного более старшего возраста.

Для предотвращения дальнейшего роста заболеваний 24 марта 2014 г. издан указ Президента Российской Федерации № 172 «О Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», на основании которого введены нормы по созданию эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья у населения в целом, а также для дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры.

Комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – это программа физкультурной подготовки населения в общеобразовательных организациях, основанная на государственной системе патриотического воспитания населения и действовавшая в СССР с 1931 по 1991 г. Данный комплекс сыграл немаловажную роль в создании советской системы физической подготовки, но после распада СССР потерял свою актуальность.

Стоит отметить, что сама идея возрождения советского комплекса ГТО в современных условиях принадлежит Президенту Российской Федерации Владимиру Путину. По его словам, было решено сохранить прежнее название, как дань уважения традициям минувших поколений. Но, в отличие от советских времен, в современной России преследуется немного иная цель, а именно увеличение процента населения, которое регулярно занимается спортом, а также продление жизни населения Российской Федерации. Эту задачу Президент РФ поставил перед правительством страны при вступлении в свою должность в 2018 г.

Немаловажным считается, что комплекс ГТО довольно продолжительное время не входил в учебные программы школ и институтов. Из-за чего внедрение нового комплекса в практику требует совершенствования государственных образовательных стандартов образования и программ по дисциплине «Физическая культура», поиска новых форм и методов практической работы с учениками и студентами, что займет немало времени.

Предполагается, что комплекс ГТО будет способствовать развитию системы физической подготовки, будет идти дальнейшее внедрение физической культуры и создание необходимых возможностей для всесторонней физической подготовки разных слоев населения.

В настоящее время внедрение в массы комплекса ГТО является очень актуальным, так как является критерием определения уровня физической подготовленности граждан, а так же поспособствует уменьшению количества различных заболеваний.

Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) имеет свои основные задачи:

– увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;

– повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан страны;

– формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;

– повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;

– модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Целью ГТО является: повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечении преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Современный всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО состоит из 11 ступеней в соответствии с возрастными группами населения от 6 до 70 лет и старше и нормативов по 3 уровням трудности, соответствующих золотому, серебряному и бронзовому знакам. Лицам, принявшим участие, но не выполнившим нормативы на бронзовый знак отличия, вручается знак Комплекса ГТО – «Участник».

I ступень включает нормативы комплекса ГТО для мальчиков и девочек 6–8 лет трех степеней сложности, т. е. она охватывает детей дошкольного возраста и школьников 1–2 классов и учитывает факторы их акселерации или ретардации.

II ступень рекомендуется мальчикам и девочкам 9–10 лет. В этой ступени дети для сдачи нормативов бронзового, серебряного или золотого знака должны из 9 предлагаемых тестов выполнить соответственно 5, 6 или 7 тестов.

III ступень, рекомендована для мальчиков и девочек 11–12 лет.

IV ступень охватывает возраст 13–15 лет, когда полностью заканчивается период полового созревания.

V ступень ГТО разработана для юношей и девушек 16–17 лет.

VI ступень ГТО рекомендована людям молодежного возраста от 18 до 29 лет.

VII ступень ГТО предназначена для людей зрелого возраста 30–39 лет.

Остальные 4 ступени рекомендуются для людей в возрасте 40 и более лет [1].

Всего нормативы комплекса ГТО охватывают 40 видов тестов, но в каждой из 11 ступеней достаточным для получения определенного знака является выполнение 3–8 тестов с правом выбора варианта теста. Виды испытаний (тесты), входящие в комплекс ГТО, подразделяются на обязательные и по выбору.

На данный момент большинство студентов и учеников, заинтересованы в получении хорошей физической подготовки, поэтому комплекс ГТО будет для них хорошей основой в становлении их качественного здоровья, спортивных навыков, общей выносливости и отсутствия недугов.

Основными преимуществами внедрения современного всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в массы является его интерактивная форма с применением различного рода поощрений, а так же всероссийская популяризация данного комплекса. Самое главное, для чего нужен современный комплекс – это здоровье, выносливость, хорошее самочувствие и гармония с собой [2].

Однако стоит отметить, что сталкиваясь с нынешними проблемами общества, введение и реализация комплекса затрудняются. Причинами этого являются: слабая материально-техническая база; нехватка соответствующих кадров; сложность в системе поощрений; недостаточное финансирование; нехватка мест проведения спортивных мероприятий; проблемы со здоровьем граждан. Можно наблюдать, что на данный период времени большой процент студентов имеет различные отклонения от здоровья, поэтому возникает вопрос об увеличении базы нормативов, так как высокие требования могут только усугубить ситуацию.

Еще одной проблемой реализации ГТО является, то, что система не предусматривает участия в ней инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, которые также

являются обучающимися высших учебных заведений. Вовлеченность лиц с отклонениями в состоянии здоровья как наиболее социально незащищенной категории в физкультурно-спортивное движение страны является наиболее точным индикатором уровня физической культуры всего российского общества на современном этапе его социально-экономического развития. Содержание программы ГТО для лиц с отклонениями в состоянии здоровья должно соответствовать таковому для здоровых, учитывая при этом специфику заболевания и степень двигательных и функциональных ограничений.

Так же существует такая тенденция, что сам по себе знак отличия ГТО и присвоенный спортивный разряд несут определенную ценность, однако не предоставляют получателю каких-либо преимуществ. Поэтому, что бы вовлечь людей, необходимо законодательно определить дифференцированные преференции для граждан, получивших знаки отличия ГТО и спортивные разряды [3].

Еще одним важным условием является популярность ГТО, как среди молодежи, так и среди других групп граждан. Комплекс должен стать новым течением, которое постоянно будет пополняться новыми, заинтересованными лицами. Для этого, конечно, нужно проводить небольшие агитационные компании, мастер-классы по выполнению различных упражнений, устраивать соревнования, открывать больше спортивных площадок и мест занятия спортом и многое другое.

Как и раньше, сдача нормативов подтверждается знаками отличия. В Советском Союзе существовало 2 вида значков: золотой и серебряный; теперь к ним добавлен 3-й вариант – бронзовый значок. Эти значки должны стимулировать население к сдаче комплекса ГТО. Значок ГТО для школьников может принести дополнительные баллы на ЕГЭ, для студентов – повышенную стипендию и другие поощрения.

Таким образом, в настоящее время тема внедрения всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса ГТО как никогда актуальна, так как является критерием определения уровня физической подготовленности граждан, а так же способствует уменьшению количества различных заболеваний среди разных групп населения Вместе с тем, современная модель, установленная указом президента Российской Федерации, все еще не до конца развита и имеет свои проблемы и недоработки. Надеемся, что данная идея развития физической культуры среди молодежи и других слоев населения, все таки не потеряет своей популярности и будет стремительно развиваться и только улучшать физическую подготовленность, стрессоустойчивость и здоровье современного подрастающего поколения.

Библиографические ссылки

1. Паршикова Н. В. Менеджмент, право, нормативы // Дошкольная и школьная физическая культура. Физкультура и спорт. М. : Сов. спорт, 2015.

2. Роль и значение ГТО в современном обществе / П. Я. Дугнист, Е. М. Колпакова, Е. В. Романова и др. // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2015. № 1.

3. Кугаевских В. Г. Состояние физической подготовленности студентов в преддверии внедрения комплекса ГТО // Динамика систем, механизмов и машин. 2014. № 6.

References

1. Parshikova N. B. Management, Law, Norms // Pre-school and School Physical Education. Physical Education and Sport. M. : Soviet Sport, 2015.

2. Role and Importance of TRP in Modern Society / P. Ja. Dugnist, E. M. Kolpakova, E. V. Romanova et al. // Health, physical culture and sports. 2015. № 1.

3. Kugaevsky V. G. Condition of physical preparedness of students on the eve of the introduction of complex TRP // Dynamics of systems, mechanisms and machines. 2014. № 6.

© Кудрявцев М. Д., Кадач О. В., Галимов Г. Я., Алтувайни Х. Х., 2018

УДК 796:37

ПОДХОД К СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ

К. С. Лавриченко[1, 2], С. Е. Мамыкин[1]

[1]Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31
E-mail: mamykinse@gmail.com
[2]Красноярский государственный педагогический
университет имени В. П. Астафьева
Российская Федерация, 660049, г. Красноярск, ул. А. Лебедевой, 89
E-mail: lks.1953@yandex.ru

Рассмотрена проблематика здоровья населения РФ, и в частности школьников и студенческой молодежи. Представлены результаты анкетирования студентов вузов, разработанные и проведенное авторами и коллегами других регионов, которые показывают динамику действия стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на приобщение молодежи к спорту, и его популяризацию через внедрение комплекса ГТО в настоящее время.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, спорт, физическая культура, физическое воспитание, комплекс ГТО, формирование.

THE APPROACH TO STRATEGY OF DEVELOPMENT OF SPORT AND PHYSICAL CULTURE IN THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT

K. S. Lavrichenko[1, 2], S. E. Mamykin[1]

[1]Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation
E-mail: mamykinse@gmail.com
[2]Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafiev
79, A. Lebedeva Str., Krasnoyarsk, 660049, Russian Federation
E-mail: lks.1953@yandex.ru

It considers problems of health of the Russian population, and in particular *schoolchildren and students. Presents the results of a survey of University students, developed and conducted by the authors and colleagues in other regions that show the dynamics of the strategy of development of physical culture and sports in the Russian Federation on the introduction of youth to sports and its popularization through the introduction of complex TRP in the present.*

Keywords: healthy lifestyle, sports, physical culture, physical education, *the TRP, the formation.*

В связи с ухудшением состояния здоровья и уровнем физической подготовки граждан РФ в настоящее время остается актуальной тема агитации, как здорового образа жизни, так и занятий физической культурой. Продвижение спорта в «массы» набирает обороты и дает положительные результаты.

Одним из инструментов вовлечения людей в спорт стало возрождение комплекса ГТО. Вместе с другими аспектами внедрения комплекса среди населения страны является его вве-

дение в физическое воспитание учеников школ и студентов вузов. За данной идеей стоит большая работа. При осуществлении данной стратегии необходимо составить особую программу проведения занятий по физической культуре, в которой будут учитываться все особенности учеников и студентов. Перед преподавателем стоит задача не только в проведении занятий по данной дисциплине, но и выработка у молодежи интереса к занятию спортом. Это во многом зависит от подхода преподавателя к учащимся, как в целом, так и индивидуально, учитывая различное состояние здоровья и физическую подготовку каждого.

Почему необходимо начинать со школьников? Именно с раннего возраста у учащихся школ необходимо прививать интерес к занятиям спортом и поддерживать его на всем протяжении обучения. Как показывают исследования, школьники имеют низкие показатели уровня физического развития. Данная проблема распространена не только среди учащихся школ, но и студентов. Как показывают опросы студентов Псковского государственного университета и Красноярского государственного педагогического университета (проведен авторами статьи) занятиям спортом дополнительно уделяют время только половина респондентов (рис. 1, 2) [1].

Рис. 1. Результаты опроса
Псковского государственного университета

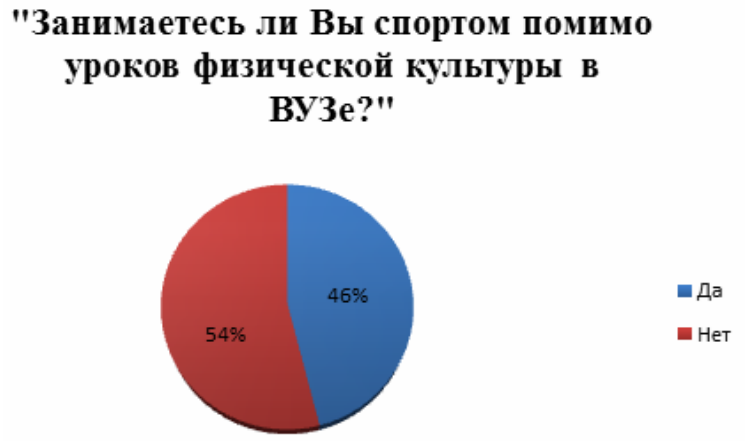


Рис. 2. Результату опроса Красноярского государственного
педагогического университета

С возрастом эти показатели ухудшаются. У школьников старших классов занятия спортом не имеют популярности. Вне стен учебного заведения лишь единицы посещают спортивные секции и занимаются спортом самостоятельно, а спорт, в свою очередь, служит не только поддержкой хорошего здоровья, но и выработкой самодисциплины.

Комплекс ГТО способствует выработке патриотизма, укреплению здоровья, а своей формой сдачи позволяет ощутить дух состязания и радость победы, что не может бесследно отразиться на впечатлении у молодежи. При этом для абитуриентов, которые имеют знак отличия ГТО, некоторые вузы начисляют дополнительные баллы при поступлении. В этом случае у школьника появляется стимул в успешной сдаче комплекса. Но данная система на сегодняшний день имеет узкое распространение и не все вузы готовы предоставить дополнительные баллы. При введении программы подготовки к сдаче нормативов комплекса ГТО в занятия физической культурой среди средних образовательных учреждений может появиться возможность получения дополнительных баллов абитуриентом во всех вузах страны. Те, кто не смог успешно сдать комплекс или по иным причинам не имеют значка отличия ГТО, должны получить возможность изменить данную ситуацию в ходе дальнейшего обучения в вузе. Так же введение данной программы позволит увеличить количество значкистов. Так, например, в 2016 году Западно-Сибирский государственный колледж (ЗСГК) был наделен полномочиями Центра тестирования ГТО [2]. В соответствии с наделенными полномочиями были организованы и проведены различные мероприятия, введен в эксплуатацию спортивный комплекс ГТО. Все действия, предпринятые ЗСГК, ведут к процессу интеграции физического и гражданско-патриотического воспитания студентов. При большой заинтересованности студентов и желании достижения наилучших результатов можно в ходе академических занятий физической культурой в университете улучшить свои навыки и пересдать нормативы комплекса. С другой стороны, например, на кафедре физической культуры и здоровья красноярского педагогического университета уже практикуется предоставление студентам свободного посещения занятий элективного курса физической культуры, имеющих золотой или серебряный значок ГТО. Правда, таких студентов совсем мало.

Большой интерес, в этом контексте, представляет работа коллег [3], которые разрабатывали модель формирования устойчивой мотивации студентов, играющие «важную роль в формировании интереса к подготовке и выполнению норм комплекса ГТО». «Так, наиболее сформированными мотивами, стимулирующими и побуждающими к подготовке и выполнению норм ГТО у студентов оказались: личностный мотив (51 %) – обусловленный самоутверждением в обществе и потребностью в морально-материальном стимулировании; оздоровительный мотив – потребность в сохранении и укреплении здоровья (26 %) – характеризующийся желанием повысить состояние здоровья; физического совершенствования (21 %) – определяющий стремление к ускорению собственного физического развития.

Результаты исследования показали, что процессуальные мотивы, а также долженствования, не имеют большого удельного веса для мотивации к занятиям физической культурой на текущем этапе».

Если говорить о популярности комплекса ГТО, то она возрастает. В доказательство этого можно привести и сравнить результаты исследований, а именно анкетирование студентов Волгоградского государственного социально-педагогического университета проведенного в 2015 г. и студентов Красноярского государственного педагогического университета которое было проведено в 2016 г. (анкетирование 2016 г.) [4]. Согласно результатам опросов (в данном случае, ответов на вопрос «Знаете ли вы, что такое комплекс ГТО?», его задачи и значимость) знание о комплексе ГТО и его популярность возросла на 29 % (см. таблицу).

Результаты опросов студентов

2015 г.		2016 г.	
Да	Нет	Да	Нет
62 %	38 %	91 %	9 %

Также из результатов опроса 2015 года следует, что подавляющее большинство студентов считают, что ГТО положительно влияет на уровень внедрения ЗОЖ. В свою очередь в опросе 2016 г. 98 % студентов полагают, что на сегодняшний день тема ЗОЖ и приобщения

к спорту молодежи является популярной. Из этого напрашивается вывод о том, что ЗОЖ становится популярным и модным среди молодежи, а комплекс ГТО способствует его развитию. Таким образом, комплекс ГТО является одним из компонентов пропаганды спорта и приобщению к нему.

Однако необходимо отметить, что, как и прослеживается выше, данное нововведение ждут большие корректировки ввиду учета состояния здоровья и физической подготовки учащихся, изменений в программе обучения и организации учебного процесса. Необходимо провести исследования среди учащихся, опираясь на которые можно будет формировать программу обучения. Не стоит забывать и о том, на что направлена данная программа. Но однозначно стоит признать, что подготовка к сдаче комплекса, как и сам комплекс ГТО, должны присутствовать в системе физического воспитания молодежи.

Библиографические ссылки

1. Карпенко Е. В. Отношение студентов к занятиям физической культурой // Физическая культура, спорт, наука и образование / Чурапчин. гос. ин-т физ. культуры и спорта. Чурапча, 2017.

2. Шатохин А. Г. Интеграция физического и гражданско-патриотического воспитания студентов в среде профессиональных образовательных организаций // Физическая культура, спорт, наука и образование / Чурапчин. гос. ин-т физ. культуры и спорта. Чурапча, 2017.

3. Акопов В. А., Столяренко А. В. Мотивационный компонент модели внедрения комплекса ГТО среди студентов Донецкой народной республики// Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры / ДИФКС. Донецк, 2016.

4. Андреенко Т. А., Головинова И. Ю. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне в вузе» // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития / Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т. Красноярск, 2016.

References

1. Karpenko E. V. Relation of students to occupations by physical culture // Physical culture, sport, science and education / Churapchinsky state institute of physical culture and sport. Churapcha, 2017.

2. Shatokhin A. G. Integration of physical and civil and patriotic training of students in the environment of the professional educational organizations // Physical culture, sport, science and education / Churapchinsky the state institute of physical culture and sport. Churapcha, 2017.

3. Akopov V. A., Stolyarenko A. V. Motivational component of the model implementation of complex TRP among students of Donetsk national Republic // Modern problems of sports, physical education and adaptive physical education / DIFKS. Donetsk, 2016.

4. Andreenko T. A., Golovinova I. Y. All sports complex “Ready for labor and defense in high school” // Physical training, sport, physical rehabilitation and recreation: problems and prospects of development / Siberian State Aerospace University. Krasnoyarsk, 2016.

© Лавриченко К. С., Мамыкин С. Е., 2018

УДК 316.346.32-056.81

НОВЫЙ КОМПЛЕКС ГТО: ПРОГРАММА КУРСОВ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

Б. Х. Ланда

Казанский инновационный университет им. В. Г. Тимирясова
Российская Федерация, 420100, г. Казань, ул. Московская, 42
E-mail: b-landa@yandex.ru

Рассмотрены вопросы повышения профессиональной компетентности преподавателя и тренера ФКиС, результаты образования, планируемые к освоению учащимися, содержание занятий, рекомендации для испытуемых, участвующих в сдаче норм Комплекса. Приведен пример практической организации, подготовки и проведения тестовых испытаний, измерений, расчетов и оценочных операций. Особое внимание уделено выполнению слушателями самостоятельных контрольных заданий.

Ключевые слова: курсы повышения квалификации, программа, новый комплекс ГТО, население РФ.

THE NEW COMPLEX TRP: PROGRAM COURSES

B. H. Landa

Kazan innovation University. Timiryazeva V. G.
42, Moskovskaya Str., Kazan, 420100, Russian Federation
E-mail: b-landa@yandex.ru

The issues of improving the professional competence of teachers and trainers Fkis, the results of education planned for the development of students, the content of classes, recommendations for subjects participating in the delivery of the Complex. The example of practical organization, preparation and carrying out test tests, measurements, calculations and estimated operations is given. Special attention is paid to the implementation of students independent control tasks.

Keywords: advanced training courses, program, new complex of TRP, population of the Russian Federation.

Тема внедрения возрожденного Указом Президента РФ ВФСК ГТО, полученные результаты, охватывающие население разных регионов и половозрастных групп, широко дискутируются в публикациях научных журналов и конференций. О научных перспективах внедрения крупномасштабного проекта ВФСК ГТО, в разделе «В поисках нового прорыва», пишет главный редактор журнала «Теория и практика физической культуры Л. И. Лубышева [1]. Она отмечает, что несмотря на то, что статистической обработке для обоснования норм подверглись 1, 2 млн результатов тестирования, исследования ученых по уточнению и совершенствованию норм и требований к тестовым испытаниям ГТО активно продолжаются. В работах Э. А. Зюрина [2; 3], В. А. Орлова [4], Н. В. Паршиковой [5], И. А. Сабировой [6], Н. И. Синявского [7]. С соавторами, сравниваются достижения регионов по массовости их участия в сдаче норм комплекса ГТО, уровни физической подготовленности дошкольников, школьников, студентов, взрослого населения. Появляются новые приказы Минспорта РФ [8; 9] о критериях, которые будут отслеживать в мониторинге эффективность внедрения комплек-

са в каждом образовательном учреждении, предприятии, регионе, о изменении с 1 января 2018 г. некоторых нормативов тестовых испытаний для половозрастных ступеней. Множество других вопросов, разъясняющих не только специалистам, но и широким слоям населения все происходящие изменения, делают актуальной задачу постоянного проведения Курсов повышения квалификации тренеров, преподавателей физической культуры, спорта и туризма, руководителей Центров тестирования [10], а также для всех желающих участвовать в сдаче нормативов нового комплекса ГТО. Актуальность курсов подтверждает опрос населения РФ: 24 % слышат о ГТО впервые, а среди возрастной группы 18–30 лет знают о нем только 11 %.

Название курса «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО): структура, содержание, технология внедрения». Курс состоит из двух равных по объему частей: лекционной теоретико-методической и практико-ориентированной.

План проведения занятий:

1-й день. Концепция курса, его построение, цель и задачи, обучающие технологии. Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) нового поколения: как учить по-новому? Двигательная активность и ее значение в развитии человека и нации. Обездвиженность угроза цивилизации. Тревожная статистика здоровья. Основные положения науки о физической культуре и спорте. Список литературы.

2-й день. Обеспечение безопасности участвующих в сдаче норм комплекса ГТО. Допуск к испытаниям по результатам медицинского осмотра. Требования к местам проведения тестирования, их инфраструктуре, применяемому оборудованию. Приборы и инструменты для фактических измерений показателей физической подготовленности, физического развития и функционального состояния испытуемых. Методика самодиагностики.

Источник данных: «ФОМнибус» – опрос граждан РФ из 43 субъектов, 100 населенных пунктов, 15 000 респондентов. Интервью по месту жительства. Статпогрешность не превышает 3,6 %.

3й день. Внедрение ВФСК ГТО в образовательных учреждениях. (ДОУ, школа, вуз). Методика и ее технологические этапы. Вопросы организации, подготовки и проведения тестовых испытаний.

4-й день. Практическое использование полученных знаний. Какие результаты образования планируются учителем и тренером к освоению учащимися? План урока по подготовке к сдаче норм комплекса ГТО. Полученные результаты, их информационно – диагностическое обеспечение, оценка и анализ.

5-й день. Туристский поход в испытаниях комплекса ГТО: организация, подготовка, проведение. Статистика внедрения ВФСК ГТО в Российской федерации, Приволжском округе, республике Татарстан. Критерии эффективности внедрения комплекса ГТО, утвержденные Минспортом РФ 31 .08.2017.

6-й день. Итоговая аттестация слушателей после выполнения самостоятельных работ и ответов на зачетные вопросы.

Курс используется всеми слушателями для организации и подготовки к сдаче нормативов нового комплекса ГТО, ознакомления с ролью двигательной активности в жизни человека, структурой, содержанием, нормативными требованиями к выполнению тестовых испытаний, методикой и технологией информационно-диагностического обеспечения обработки фактических измерений, с практическим опытом внедрения комплекса. Весь учебный процесс ориентирует слушателей на проявление интереса к своему здоровью и ответственности за него, на деятельный и компетентный подход к изучению темы, как того требует Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования (ФГОС ВО) нового поколения, на творческое саморазвитие и самообучение, путем выполнения тестовых заданий для усвоения полученных знаний, 4-х самостоятельных контрольных работ и итоговой проверочной работы, Все занятия имеют практико-ориентированную направленность, учебно-методическое обеспечение в виде пособий федерального уровня «Серия ГТО» [11; 12],

прошли апробацию в учебном процессе и сопровождаются демонстрацией двигательных действий. Дополнительная информация представлена по итогам внедрения комплекса на современном этапе и критериям оценки эффективности его внедрения, утвержденным Минспортом РФ 31 августа 2017 г.

Реализация предлагаемой программы позволит активизировать систему физического воспитания населения и движение «Спорт для всех»; повысить и совершенствовать уровень профессиональной подготовки специалистов отрасли ФКСТ и руководителей, отвечающих за здоровье молодого поколения; сделать общедоступными правила, нормы, требования к выполнению тестовых испытаний комплекса ГТО, за счет информационных брошюр, изданных массовым тиражом; ответить на множество вопросов, возникающих у решивших участвовать в сдаче тестов комплекса ГТО; широко пропагандировать ВФСК ГТО, как путь к укреплению и сохранению здоровья и работоспособности населения России; по полученным результатам оценивать эффективность здоровье сберегающей деятельности образовательных учреждений, муниципалитетов, городов и т. д.

Библиографические ссылки

1. Лубышева Л. И. ВФСК ГТО: научные проблемы нормативного подхода // ТПФК. 2017. № 8. С. 93.

2. Физкультурно-спортивные клубы как механизм реализации социально значимых проектов подготовки населения к выполнению испытаний (тестов) комплекса ГТО / Э. А. Зюрин, В. С. Рослая, Т. Ю. Коляскина и др. // Вестник спортивной науки. 2017. № 2. С. 47.

3. Исследование результативности выполнения нормативов ВФСК ГТО I–VI ступени как фактора, определяющего физическую подготовленность детей, подростков и студенческой молодежи Российской Федерации / Э. А. Зюрин, Н. В. Масягина, В. А. Куренцов и др. // Вестник спортивной науки. 2017. № 5. С. 43–47.

4. Орлов В. А., Карасева А. В. Мониторинг физической подготовленности выпускников общеобразовательных школ 2017 на основе ВФСК ГТО // Выступление на заседании Президиума экспертной комиссии Минобрнауки РФ по физической культуре 14 ноября 2017 г.

5. Паршикова Н. В., Фомиченко Т. Г., Зюрин Э. А. О государственных требованиях ВФСК ГТО на 2018–2021 год // Вестник спортивной науки. 2017. № 6. С. 58–61.

6. Сабирова И. А. Мониторинг активности населения в сдаче нормативов ГТО // Выступление на заседании Президиума экспертной комиссии Минобрнауки РФ по физической культуре 14 ноября 2017 г.

7. Синявский Н. И., Фурсов А. В. Выполнение школьниками нормативов комплекса ГТО // ТПФК. 2017. № 8. С. 94–95.

8. Методические рекомендации об организации наблюдения за работой по внедрению и реализации ВФСК ГТО и системы оценки результатов такой деятельности в субъектах РФ (Рейтинг ГТО) [Электронный ресурс] : утв. Министерством спорта 31 авг. 2017 г. URL: http://www.minsport.gov.ru/2017/doc/Metod-rekomendacii-Reiting-GTO.pdf (дата обращения: 18.05.2018).

9. Об утверждении государственных требований ВФСК ГТО на 2018–2021 годы Электронный ресурс] : приказ Минспорта РФ № 542 от 19 июня 2017 г. URL: http://www.minsport.gov.ru/2017/doc/Prikaz542ot19062017.PDF (дата обращения: 18.05.2018).

10. Ланда Б. Х. Туристский поход, как один из видов испытаний современного комплекса ГТО // Программа КПК руководителей Центров тестирования РФ / Поволж. гос. акад. физ. культуры. Казань, 2015.

11. Ланда Б. Х. Диагностика физического состояния населения: обучающие методика и технология : учеб. пособие. М. : Спорт, 2017.

12. Ланда Б. Х. Туристский поход с проверкой приобретенных навыков во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО: организация, подготовка, проведение. М. : Сов. спорт, 2015.

Reference

1. Lubysheva L. I. VFSK GTO: nauchnye problemy normativnogo podhoda // TPFK. 2017. № 8. S. 93.

2. Fizkulturno-sportivnye kluby kak mehanizm realizacii socialno znachimyh proektov podgotovki naseleniya k vypolneniyu ispytanij (testov) kompleksa GTO / E. A. Zyurin, V. S. Roslaya, T. Yu. Kolyaskina i dr. // Vestnik sportivnoj nauki. 2017. № 2. S. 47.

3. Issledovanie rezultativnosti vypolneniya normativov VFSK GTO I–VI stupeni kak faktora, opredelyayushego fizicheskuyu podgotovlennost detej, podrostkov i studencheskoj molodezhi Rossijskoj Federacii / E. A. Zyurin, N. V. Masyagina, V. A. Kurencov i dr. // Vestnik sportivnoj nauki. 2017. № 5. S. 43–47.

4. Orlov V. A., Karaseva A. V. Monitoring fizicheskoj podgotovlennosti vypusknikov obsheobrazovatelnyh shkol 2017 na osnove VFSK GTO // Vystuplenie na zasedanii Prezidiuma ekspertnoj komissii Minobrnauki RF po fizicheskoj kulture 14 noyabrya 2017 g.

5. Parshikova N. V., Fomichenko T. G., Zyurin E. A. O gosudarstvennyh trebovaniyah VFSK GTO na 2018–2021 god // Vestnik sportivnoj nauki. 2017. № 6. S. 58–61.

6. Sabirova I. A. Monitoring aktivnosti naseleniya v sdache normativov GTO // Vystuplenie na zasedanii Prezidiuma ekspertnoj komissii Minobrnauki RF po fizicheskoj kulture 14 noyabrya 2017 g.

7. Sinyavskij N. I., Fursov A. V. Vypolnenie shkolnikami normativov kompleksa GTO // TPFK. 2017. № 8. S. 94–95.

8. Metodicheskie rekomendacii ob organizacii nablyudeniya za rabotoj po vnedreniyu
i realizacii VFSK GTO i sistemy ocenki rezultatov takoj deyatelnosti v subektah RF (Rejting GTO) [Elektronnyj resurs] : utv. Ministerstvom sporta 31 avg. 2017 g. URL: http://www.minsport.gov.ru/2017/doc/Metod-rekomendacii-Reiting-GTO.pdf (data obrasheniya: 18.05.2018).

9. Ob utverzhdenii gosudarstvennyh trebovanij VFSK GTO na 2018–2021 gody Elektronnyj resurs] : prikaz Minsporta RF № 542 ot 19 iyunya 2017 g. URL: http://www.minsport.gov.ru/2017/doc/Prikaz542ot19062017.PDF (data obrasheniya: 18.05.2018).

10. Landa B. H. Turistskij pohod, kak odin iz vidov ispytanij sovremennogo kompleksa GTO // Programma KPK rukovoditelej Centrov testirovaniya RF / Povolzh. gos. akad. fiz. kultury. Kazan, 2015.

11. Landa B. H. Diagnostika fizicheskogo sostoyaniya naseleniya: obuchayushie metodika i tehnologiya : ucheb. posobie. M. : Sport, 2017.

12. Landa B. H. Turistskij pohod s proverkoj priobretennyh navykov vo Vserossijskom fizkulturno-sportivnom komplekse GTO: organizaciya, podgotovka, provedenie. M. : Sov. sport, 2015.

© Ланда Б. Х., 2018.

УДК 796:11

ГТО КАК СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

А. Е. Маринина[1], А. Ф. Сафиянова[2], Т. Н. Кочеткова[3]

Лесосибирский педагогический институт –
филиал Сибирского федерального университета
Российская Федерация, 662544, г. Лесосибирск, ул. Победы, 42
[1]E-mail: m_a_evgenievna.01@mail.ru
[2]E-mail: aigul-safiyanova@mail.ru
[3]E-mail: Kochetkova20@mail.ru

Рассмотрен физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), его влияние на уровень физической подготовки студентов учебных заведений. Возможность применения прежних нормативов в современных условиях.

Ключевые слова: физкультурно-спортивный комплекс, физическая подготовка, внедрения ГТО, физкультура, спорт, физическое воспитание.

TRP AS A SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION AT THE PRESENT STAGE

A. E. Marinina[1], A. F. Safyanova[2], T. N. Kochetkova [3]

Lesosibirsk Pedagogical Institute –
the branch of the Siberian Federal University
42, Pobedy Str., Lesosibirsk, 662544, Russian Federation
[1]E-mail: m_a_evgenievna.01@mail.ru
[2]E-mail: aigul-safiyanova@mail.ru
[3]E-mail: Kochetkova20@mail.ru

The physical culture and health-improving complex “Ready for labor and defense” (TRP), its influence on the level of physical training of students of higher educational institutions are considered. Possibility of application of former standards in modern conditions.

Keywords: sports complex, physical training, implementation of the TRP, physical education, sport, physical education.

Современная система физического воспитания призвана всемерно, способствовать формированию и укреплению здоровья подрастающего поколения, повышению работоспособности, формированию высоких нравственных качеств, бодрости духа, силы и выносливости, воспитанию здоровой и жизнерадостной студенческой молодежи. Молодежь должна быть не только всесторонне образованной, но и духовно красивой, физически крепкой, закаленной [1].

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

В настоящее время ведущим фактором должно стать привлечение людей к массовому спорту, доступного людям разного возраста и разного уровня физического состояния. Как отметил глава российского государства, главное в этом вопросе – это привлечение к занятиям

максимального количества всех граждан. Одной из важнейших мер в этой сфере является возрождение комплекса ГТО. Особо было подчеркнуто, что эта проблема должна решаться в рамках общественных усилий [2].

Цель нашего исследования выявить и теоретически обосновать механизмы актуализации в применении комплекса ГТО как систему физического воспитания на современном этапе. Для начала расскажем об истории создания ГТО как программе физического воспитания населения страны.

Ведущую роль в разработке новых форм и методов физического воспитания сыграл комсомол. Именно он выступил инициатором создания Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне». 24 мая 1930 г. газета «Комсомольская правда» напечатала обращение, в котором предлагалось установить всесоюзные испытания на право получения значка «Готов к труду и обороне». Речь шла о необходимости введения единого критерия для оценки физической подготовленности молодежи. Предлагалось установить специальные нормы и требования, а тех, кто их выполнял – награждать значком. Новая инициатива комсомола получила признание в широких кругах общественности, и по поручению Всесоюзного совета физической культуры при ЦИК СССР был разработан проект комплекса ГТО, который 11 марта 1931 г. после общественного обсуждения был утвержден и стал нормативной основой системы физического воспитания для всей страны. Сдача норм увлекла всех.

2007 г. можно смело назвать годом спорта, когда Россия получает право на Олимпиаду 2014 г. в Сочи, наши футболисты пробились на европейский чемпионат, баскетболисты стали лучшей командой Старого Света, теннисистки выиграли Кубок Федерации, гандболистки завоевали титул сильнейших в мире, и, наконец, президент Владимир Путин подписал новый закон о спорте [3].

На волне воодушевления от спортивных побед, в соответствии с новыми веяниями дискуссии о возрождении комплекса ГТО вновь подняты спортивной общественностью. В 2013 г. руководство страны и региональные руководители выступили с инициативой возрождения комплекса ГТО в России в современном формате.

После подписания Президентом России указа о возрождении нормативов ГТО в 2014 г., началась серьезная подготовительная работа, которая продолжалась два года. С 2016 г. обновленная нормативная база ГТО начала действовать для молодежи и детей. Комплекс ГТО призван стать основой разработки стандартов, программ по физическому воспитанию и спорту во всех образовательных организациях, физкультурно-спортивных клубах и их объединениях, в трудовых коллективах и других учреждениях и организациях, где проводится физкультурно-спортивная работа. Система нормативных оценок комплекса ГТО устанавливает основные требования государства в области физической подготовленности различных групп населения. Комплекс определяет перечень основных знаний, умений, навыков каждого человека по ведению здорового образа жизни, выполнению физических упражнений, занятий спортом [4].

А как вы считаете, для чего нужно стремиться молодежи XX в. к выполнению нормативов ГТО, к получению знаков отличия? Ответ на этот вопрос для каждого молодого человека может быть свой. Кто-то хочет сравнить себя со старшими членами семьи, имеющими советский знак ГТО. Кто-то хочет попробовать достичь конкретного результата и проверить свою силу воли и настойчивость. А кто-то просто привык быть первым в учебе и спорте. Все люди разные. Однако, у всех, кто добровольно решил пройти испытание комплексом ГТО, есть одна общая черта, – целеустремленность. Именно эта черта является наиболее важной для людей XXI века. Только целеустремленные и физически подготовленные люди смогут добиваться успеха в условиях конкуренции на рынке труда!

Думаю, вы согласитесь, что возрождение комплекса ГТО в учебных организациях принципиально важно для формирования у молодого поколения целеустремленности и уверенности в своих силах. Можно с уверенностью сказать, что школьники и студенты, которые сутками напролет сидят за компьютерами и различными гаджетами, нуждаются в сдаче норм ГТО хотя бы просто потому, что им необходимо поправить и укрепить свое здоровье. При нынешней экологии и технологизации всех сторон общественной жизни активно прогрессируют такие болезни у молодежи, как сколиоз, компьютерная зависимость, и, к сожалению,

нормой на сегодняшний день являются практически поголовные серьезные проблемы со зрением. Также, скорее всего, это позволит улучшить эффективность профилактики различных форм девиантного поведения среди молодежи, так как у ее представителей появится больше способов занять себя в свободное время (при условии наличия у них заинтересованности в спорте). Больше шансов реализоваться и проявить свои скрытые спортивные таланты, ведь нормы ГТО учитываются при поступлении в вуз. Иными словами, у детей, подростков и молодых людей просто не будет времени на употребление алкоголя, курение и прочих вредных привычек, так как они приносят в их жизни еще больше проблем. Для нашего исследования мы решили изучить статистику участников сдачи ГТО в городе Лесосибирске. В 2016 г.427 граждан приступили к выполнению тестов ГТО. Первым среди взрослого населения города выполнил нормативы ГТО на золотой знак сотрудник полиции Владимир Владимирович Шаляев. А уже в 2017 г. желающих принять участие в сдачи нормативов ГТО стало 562 человека. По данным на 2016–2017 гг. 40 выпускников школ – стали обладателями знака отличия ГТО. Из них 26 – получили золотые знаки отличия.

Таким образом, суммировав все рассуждения о необходимости и степени «нужности» введения норм ГТО для современной молодежи, можно сделать вывод: ГТО должно стать общеобязательным, включая свой аналог для детей с нарушениями здоровья, но вводить эту программу следует постепенно, ступенчато, чтобы не слишком шокировать молодежь и дать ей время адаптироваться к новой системе сдачи экзаменов и как следует подготовиться к ней и физически, и морально [4].

В настоящее время тема возрождения комплекса «ГТО» как никогда актуальна, поскольку содержит нормативную основу физического воспитания студенческой молодежи и является критерием определения уровня физической подготовленности, но современная модель, установленная приказом президента Российской Федерации в 2014 г., все еще недостаточно развита и продумана. Надеемся, что данная идея единой подготовки студентов и остальных слоев населения не потеряет своей популярности и будет улучшать их физическую культуру личности, формировать духовно-нравственное и патриотическое воспитание. Это можно сделать не только в свободное время, но и в учебное, причем вид спорта или систему физических упражнений выбирает сам студент.

Библиографические ссылки

1. Кугаевских В. Г. Состояние физической подготовленности студентов в преддверии внедрения комплекса ГТО. Вологда, 2014.

2. Дугнист П. Я. Роль и значение ГТО в современном обществе. Барнаул, 2015.

3. Об утверждении программы «Патриотическое воспитание граждан РФ на 2016–2020 гг.» [Электронный ресурс] : постановление Правительства РФ от 30.12.2015 г. № 1493. URL: http://government.ru/docs/21341/ (дата обращения: 18.05.2018).

4. Физическая подготовка студенческой молодежи в контексте новых требований комплекса «Готов к труду и обороне» / Т. Н. Кочеткова, Ю. Л. Лукин, В. И. Семенов и др. / Сиб. федер. ун-т. Красноярск, 2016.

References

1. Kugaevskih V. G. Sostoyanie fizicheskoj podgotovlennosti studentov v preddverii vnedreniya kompleksa GTO.Vologda, 2014.

2. Dugnist P. Ya. Rol i znachenie GTO v sovremennom obshestve. Barnaul, 2015.

3. Ob utverzhdenii programmy “Patrioticheskoe vospitanie grazhdan RF na 2016–2020 gg.” [Elektronnyj resurs] : postanovlenie Pravitelstva RF ot 30.12.2015 g. № 1493. URL: http:// government.ru/docs/21341/ (data obrasheniya: 18.05.2018).

4. Fizicheskaya podgotovka studencheskoj molodezhi v kontekste novyh trebovanij kompleksa “Gotov k trudu i oborone” / T. N. Kochetkova, Yu. L. Lukin, V. I. Semenov i dr. / Sib. feder. un-t. Krasnoyarsk, 2016.

© Маринина А. Е, Сафиянова А. Ф, Кочеткова Т. Н., 2018

УДК 796.323.2

ГТО КАК СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

О. А. Рудова

Лесосибирский педагогический институт –
филиал Сибирского федерального университета
Российская Федерация, 662544, г. Лесосибирск, ул. Победы, 42
E-mail: RudovaOx99@mail.ru

Рассматривается вопрос о постепенном возрождении сдачи норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Необходимости в формировании устойчивых мотивов и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом студенческой молодежи.

Ключевые слова: ГТО, самосовершенствование, физическая культура, студент, физические упражнения, здоровый образ жизни.

TRP AS A SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION AT THE PRESENT STAGE

O. A. Rudova

Lesosibirsk Pedagogical Institute –
the branch of the Siberian Federal University
42, Pobedy Str., Lesosibirsk, 662544, Russian Federation
E-mail: RudovaOx99@mail.ru

In this article the question of gradual revival of delivery of regulations of the all-Russian sports complex of GTO is considered. The need for the formation of stable motives and the need for systematic physical training and sports of students.

Keywords: TRP, self-improvement, physical culture, student, exercise, healthy lifestyle.

Движение может заменить множество лекарств,
но ни одно лекарство мира не заменит движения.

Абу Али Ибн-Сина

В известном детском стихотворении «Рассказ о неизвестном герое» С. Я. Маршака пожарные, милиция и фотографы разыскивают двадцатилетнего парня, спасшего из огня девочку. Из примет – «среднего роста, плечистый и крепкий, ходит он в белой футболке и кепке. Знак «ГТО» на груди у него. Больше не знают о нем ничего», сообщает читателю автор. Значкистов ГТО в СССР было больше половины страны, и каждый был готов к труду и обороне.

Актуальность работы состоит в том, чтобы заинтересовать и привлечь наибольшее количество молодежи к подготовке и сдаче норм «ГТО», а также положительно мотивировать к увеличению двигательной активности через желание улучшить свои результаты при сдаче норм ГТО.

Цель исследования: выявление исторических моментов внедрения ГТО и определение перспектив его развития среди современной молодежи. Физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» играл важную роль в физкультурном движении СССР в период 1917–1940 гг. В довоенное время государству нужны были миллионы сильных и смелых

граждан, и тогда возникла необходимость в создании единой методики физического воспитания, отвечающей новым условиям развития физкультурного движения. В 1931 г. вводится Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО), который стал программной и нормативной основой системы физического воспитания для всей страны. Цель вводимого комплекса – «дальнейшее повышение уровня физического воспитания советского народа, в первую очередь молодого поколения…». Основное содержание комплекса ГТО было ориентировано на качественную физическую подготовку сотен миллионов советских людей. Физическое воспитание среди учащейся молодежи было неразрывно связано с физкультурным комплексом ГТО. Особое место в исследовании норм ГТО занимали исследования профессора А. Н. Крестовникова и сотрудников руководимой им кафедры физиологии института им. П. Ф. Лесгафта, а также физиологической лаборатории ЛНИИФК. В 1933 г. под руководством А. Н. Крестовникова были начаты работы по изучению физиологического влияния занятий по комплексу ГТО II ступени на организм сдающих нормативы студентов и преподавателей института, одними из первых в стране включившихся в овладение комплексами упражнений, входящих во вторую ступень. Значение этих работ, связанных с изучением различных видов спорта, состоит в том, что они создавали естественнонаучную базу высшей ступени комплекса, требующую дополнительной серьезной спортивной подготовки [1].

В 1939 г. были пересмотрены школьные программы физического воспитания. В них были включены начальная и допризывная подготовка школьников. Физическое воспитание учеников становилось одним из основных показателей работы школ. Подростки и юноши приобретали навыки военного строя, обучались стрелковому делу, правилам противовоздушной обороны и противохимической защиты, получали хорошую физическую подготовку и закалку. На основе комплекса ГТО в секциях и ДЮСШ закладывался прочный фундамент мастерства юных спортсменов. В вузах вся работа по физическому воспитанию и спорту со студентами строилась по единым программам, разработанным на основе комплекса ГТО и Единой Всесоюзной спортивной классификации. Популярность комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) у населения советской страны была огромной. Миллионы советских спортсменов, инструкторов, преподавателей институтов физической культуры пополнили ряды Красной Армии, из них формировались лыжные, разведывательные батальоны, партизанские отряды, снайперы, десантники. Перед началом войны у нас в стране насчитывалось более 62 тыс. коллективов физкультуры, объединявших свыше 5 млн физкультурников. К 1941 г. число полностью сдавших нормы и требования ГТО 1-й ступени достигло 6 млн, а ГТО 2-й ступени – более 100 тыс. Время показало, что ГТО воспитывал не только сильных, но и очень волевых людей. Когда началась война, советские люди сумели на деле применить физическую закалку и выучку. Именно значкисты ГТО оказались самыми умелыми и надежными защитниками Отечества. На это обращает внимание Маршал Советского Союза, дважды Герой Советского Союза К.К. Рокоссовский: «Я вспоминаю красивые и прекрасные тридцатые годы, когда миллионы людей после работы шли на стадионы и спортплощадки сдавать нормы на значок ГТО... Маленький значок был символом мужества и доблести. Я особенно запомнил те далекие и неповторимые годы. Значок ГТО меткого стрелка, отважного парашютиста вызывал огромное уважение. И я твердо убежден, что отлично поставленная военно-спортивная работа во многом помогала советским людям выдержать великий экзамен, каким была для всех нас война...» [2].

В послевоенные годы возникла необходимость внести некоторые изменения и дополнения в нормативы и требования комплекса ГТО, с тем, чтобы он соответствовал практике развития физической культуры и спорта задачам, которые решали физкультурные организации в тот период. Но эти изменения не принесли ожидаемых результатов. Снизилось качество учебной работы по комплексу: сдача норм проходила на низком уровне, часто без соблюдения правил соревнований и достаточной требовательности к сдающим испытания. В 1958 г. был опубликован проект нового варианта комплекса для широкого обсуждения физкультурной общественностью страны. 1 марта 1959 г. усовершенствованный комплекс ГТО был ввe-

ден в действие. Однако и после этого не удалось преодолеть прежние недостатки. С каждым годом комплекс терял свое значение и популярность среди народа. И в 1991 г. нормы ГТО были отменены, предположительно из-за того, что в кризисное время этим просто стало некому заниматься. Распад СССР и переход Российской Федерации на рыночные условия повлекли изменения всех сторон жизни страны, в том числе развития физкультуры и спорта [2].

Сейчас, в наше время, большая часть людей, как правило, ведет малоподвижный образ жизни. Это приводит в результате к снижению функциональных возможностей, различным заболеваниям: опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и др. В 2013 г. на совещании по развитию детско-юношеского спорта Президент РФ В. В. Путин подписал указ о возвращении Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне».

Цель современного комплекса ГТО – увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки, увеличение количества регулярно занимающихся физической культурой и спортом детей и молодежи, обеспечение сдачи ими нормативов и тестов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса. Задача – массовое внедрение комплекса ГТО, охват системой подготовки всех возрастных групп населения. Принципы – добровольность и доступность системы подготовки для всех слоев населения, медицинский контроль, учет местных традиций и особенностей. Содержание комплекса – нормативы ГТО и спортивных разрядов, система тестирования, рекомендации по особенностям двигательного режима для различных групп.

В занятиях физической культурой и спортом, потребность в движении, по мнению А. Ц. Пуни, является первостепенной побудительной причиной. Массовый спорт для молодежи – это один из самых важных, если не важнейший, видов активности. Ведь само предназначение физической культуры в оптимизации процесса занятий физической культурой в целях развития физических возможностей, совершенствования двигательных умений, укрепления и сохранения здоровья, а также обогащения «соматической культуры» человека [3].

В отечественной психологии вопросу о потребности в движении особое внимание уделял А. П. Нечаев. Он называл потребность в движении одной из глубочайших потребностей нашего организма и утверждал, что особенно велика эта потребность в юношеском возрасте. Сидячий образ жизни постепенно заглушает потребность в движении, что вредно сказывается на здоровье человека. Ослабить негативные последствия сидячего образа жизни он предлагал регулярными физическими упражнениями, что и подтверждается результатами его исследований. Двигательная активность является обязательным условием для полноценного функционирования всех органов и систем организма. На сегодняшний день значимость физической культуры резко уменьшается в связи с облегчением жизни и труда людей, перемещения «центра тяжести» на более значимую деятельность [3].

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «готов к труду и обороне» (ГТО) дает возможность людям проявить себя, воспитать в себе такие качества как выносливость, терпение, усидчивость, ловкость, стремление к поставленной цели. Воспитание духа – это путь к самовоспитанию, вот чего требует сдача норм ГТО. Было бы очень хорошо, если людей, готовых принять участие в данной программе, с каждым годом становилось все больше. Для этого нужно пропагандировать времена, когда сдача норм ГТО была обязательной, и люди были вовлечены в это мероприятие. Нужна какая-то мотивация, стимул, чтобы всем хотелось участвовать в этом комплексе, а не принуждать к участию.

А как вы считаете, для чего нужно стремиться молодежи XXI века к выполнению нормативов ГТО, к получению знаков отличия? Ответ на этот вопрос для каждого молодого человека может быть свой. Кто-то хочет сравнить себя со старшими членами семьи, имеющими советский знак ГТО. Кто-то хочет попробовать достичь конкретного результата и проверить свою силу воли и настойчивость. А кто-то просто привык быть первым в учебе и спорте. Все люди разные. Но, у всех, кто добровольно решил пройти испытание комплексом ГТО, есть одна общая черта, – целеустремленность. Именно эта черта является наиболее важной для людей XXI в. Только целеустремленные и физически подготовленные люди смо-

гут добиваться успеха в условиях конкуренции на рынке труда. Чтобы сдающие нормы и требования комплекса ГТО имели постоянный стимул к повышению своей физической подготовленности, для каждой его ступени установлены нормы нескольких уровней трудности, и в соответствии с их выполнением учреждены для награждения серебряный и золотой значки, для 5-й ступени только золотой, а для 4-й, кроме того, золотой с отличием. Также за успешное выполнение нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО на золотой знак отличия может быть назначена повышенная стипендия [4].

Спорт был, есть и будет популярен в любое время. Это отличный способ держать себя в форме и делать это с удовольствием. Сам человек, того не подозревая, развивает в себе много качеств и помогает своему организму работать правильно, без проблем и различных болезней.

Повышение физической активности способствует формированию здорового образа жизни путем приобретения важных двигательных умений, укреплению здоровья и совершенствованию его физических и психических способностей, содействует всестороннему развитию человека, подготавливает его к социально значимым видам деятельности (трудовой, умственной и другим видам деятельности) [5].

Исследования показали, что в дни проведения занятий по физической культуре у студентов наблюдается высокий уровень показателей внимания и сосредоточенности, умственной работоспособности. Целенаправленные, регулярные физические нагрузки способны укрепить здоровье, улучшить функционирование целого организма и отдельных его структур. Именно поэтому студентам для обеспечения наибольшей активности в учебной деятельности, управления собственной познавательной деятельностью, обеспечении комфортного усвоения учебного материала, а также продуктивной общественной деятельности необходимо формировать культуру здорового образа жизни путем организации собственной физической активности.

Сегодня комплекс ГТО возрождается, преобразившись в новой форме и новых условиях. ГТО не вводится силовыми методами, как это было в СССР. В его перечень включена легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, пулевая стрельба и туризм – они предоставляют всем право самим выбрать пять испытаний для сдачи, а сами нормы, по сравнению с советским ГТО, несколько снижены. Внедрение современного комплекса ставит следующие цели и задачи:

– повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения;

– увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;

– повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;

– формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;

– повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;

– модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов [2].

Для реализации поставленных цели и задач необходимо создание условий для того, чтобы больше внимания уделялось культурным основам физической активности. Это возможно в рамках проведения различных фестивалей, сочетающих спортивные состязания и культурную программу, выступление творческих коллективов. В совмещении календаря спортивных мероприятий и памятных дат историко-культурных событий. Возможно, одним из

вариантов решения этих задач будет превращение комплекса ГТО в многоборье, направленное на приобретения и укрепления здоровья людей всех возрастов, реализацию потребностей в повышении физической культуры населения [6].

Библиографические ссылки

1. Царик А. В. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству. М. : Спорт, 2016.

2. ГТО [Электронный ресурс]. URL: http://www.gto.ru/history (дата обращения: 18.05.2018).

3. Горбунов Г. Д., Гогунов Е. Н. Психология физической культуры и спорта : учебник. М. : Академия, 2009.

4. Ефремова Ю. С. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) в системе социокультурного и психолого-педагогического сопровождения родительства // Педагогическое образование в России. 2015. № 1. С. 79–82.

5. Оплетин А. А. Саморазвивающаяся активность в процессе саморазвития личности // Научные исследования: информация, анализ, прогноз : монография / под общ. ред. О. Е. Кирикова. Кн. 13 / Воронеж. гос. пед. ун-т. Воронеж, 2007.

6. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование : учеб. пособие / под ред. Ю. Д. Железняка. 2-е изд., испр. М. : Академия, 2005.

References

1. Carik A. V. Vserossijskij fizkulturno-sportivnyj kompleks “Gotov k trudu i oborone” (GTO) – put k zdorovyu i fizicheskomu sovershenstvu. M. : Sport, 2016.

2. GTO [Elektronnyj resurs]. URL: http://www.gto.ru/history (data obrasheniya: 18.05.2018).

3. Gorbunov G. D., Gogunov E. N. Psihologiya fizicheskoj kultury i sporta : uchebnik. M. : Akademiya, 2009.

4. Efremova Yu. S. Vserossijskij fizkulturno-sportivnyj kompleks “Gotov k trudu i oborone” (GTO) v sisteme sociokulturnogo i psihologo-pedagogicheskogo soprovozhdeniya roditelstva // Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii. 2015. № 1. S. 79–82.

5. Opletin A. A. Samorazvivayushayasya aktivnost v processe samorazvitiya lichnosti // Nauchnye issledovaniya: informaciya, analiz, prognoz : monografiya / pod obsh. red. O. E. Kirikova. Kn. 13 / Voronezh. gos. ped. un-t. Voronezh, 2007.

6. Pedagogicheskoe fizkulturno-sportivnoe sovershenstvovanie : ucheb. posobie / pod red. Yu. D. Zheleznyaka. 2-e izd., ispr. M. : Akademiya, 2005.

© Рудова О. А., 2018

СОДЕРЖАНИЕ

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ, СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ И ЕДИНОБОРСТВА

Арутюнян Т. Г. Теоретико-экспериментальное обоснование модели подготовки будущих защитников Отечества в процессе изучения единоборств 4

Астратова Ю. В. Быстрота как одно из ведущих качеств волейболисток 14–15 лет 8

Барков В. А., Кхафаджи А. Ш. Анализ состояния и пути развития футбола в условиях школьного физического воспитания в республике Беларусь 11

Бугаевский К. А. Морфофункциональные особенности студенток высокого роста, занимающихся физической культурой, с позиции их эволюционной конституции 15

Васичева А. Н., Кочеткова Т. Н. Употребление английских слов в терминологии волейбола 21

Власов В. А. Изменение модели физической подготовки курсантов высшего учебного заведения системы МВД РФ посредством внедрения в учебный процесс армспорта 24

Горская И. Ю., Райчук Д. А. Прыжковая подготовка квалифицированных волейболистов 29

Григорян М. Н., Чепель В. А. Физическое воспитание студентов вуза в естественной среде 34

Драндров Г. Л., Пашкова Н. Н. Анализ и систематизация техники маунтинбайка 37

Жуйко Д. А. Физическое развитие студенческой молодежи посредством спортивных игр 41

Завьялов Д. А., Кондюрин И. В. Использование мультимедийных технологий на этапе начальной подготовке в вольной борьбе 44

Ивашко Н. В. Единоборства в системе физического воспитания студенческой молодежи 48

Кочеткова Т. Н., Почекуева С. И. Современные технологии в системе учебного процесса по физической культуре 51

Кравченко В. М., Бартновская Л. А., Юшкевич С. А. Организация с обучающимися вуза интегрированного занятия на примере дисциплин «Физическая культура» и «История» 55

Лавриченко К. С., Гринько А. Л. Мониторинг техники спортивного поединка в вольной борьбе 59

Ланская Е. В. Электромагнитное исследование нейромышечного аппарата спортсменов, специализирующихся в баскетболе, легкоатлетическом беге на короткие и длинные дистанции 64

Ланская О. В., Ланская Е. В. Изучение психо- и электрофизиологических показателей у баскетболистов с разным функциональным состоянием опорно-двигательного аппарата 70

Лозовая Т. А. Развитие интеллектуальных способностей средствами физической культуры, на примере бадминтона 75

Лозовой А. А. Подвижные и спортивные игры как средство физического и психологического воспитания подростков 77

Малгаждаров Д. Е., Кайгородцева О. В. Исследование скоростно-силовой подготовки борцов греко-римского стиля 80

Мансурова Н. И. Адаптация обучающихся к физической нагрузке на занятиях по физическому воспитанию в вузе 85
Омельченко Т. А. Формирование здорового образа жизни у студентов путем привлечения к систематическим занятиям фехтованием 89
Реди Е. В., Попов П. А. Основные методы тренировки для развития выносливости пловцов-подводников 91
Самсонова А. С., Стручков В. И. Физическое воспитание, спортивные игры и единоборства 94
Селезнева Н. Т., Рябинин С. П. Влияние саморегуляции поведения на формирование основных движений детей старшего дошкольного возраста 97
Селезнева Н. Т., Рябинин С. П. Развитие саморегуляции детей старшего дошкольного возраста 100
Фалалеева М. В., Чупрова Е. Д. Мониторинг использования методик раннего развития и способов повышения двигательной активности в дошкольных образовательных учреждениях г. Красноярска 103
Финько Н. А. Сравнение технических характеристик Усейна Болта и Асафы Пауэлла 109
Фоменко А. А. Модельные характеристики психофизиологических параметров квалифицированных борцов-средневесов греко-римского стиля 112
Халанский Ю. Н. Использование специальных физических упражнений для повышения уровня технической подготовленности студентов на занятиях по легкой атлетике 116
Шакиров А. Р., Денискин В. В., Умаров В. С. Элемент проблемного обучения на занятиях по самбо 118
Шакиров А. Р., Морозова Е. Н. Проблемы психологической подготовки студентов при подготовке к спортивным соревнованиям 121
Шантарович В. В., Каллаур Е. Г., Медведев П. Ю. Реализация силового потенциала в тренировочном процессе гребцов на байдарках 123
Шопхоева С. А. Отношение студентов к занятиям спортом в детском возрасте и возможности развития спорта в России 129
Netchayeva I. A. Structure of physical education in schools and universities in Germany 133
Umarov T. R., Kudryavtsev M. D., Sundukov A. S. Importance of physical education of school children and students 135

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Бартновская Л. А., Кравченко В. М., Кузнецов А. Л. Фоновые виды физической культуры для обучающихся с ограниченными возможностями в здоровье и инвалидов в вузе как органическая часть дисциплины «Физическая культура и спорт» 137
Борисевич А. А., Трофимова Н. П. Здоровьесбереающие технологии 141
Горская И. Ю., Вериго Л. Н., Моор М. Ю. Средства оптимизации психофизического состояния в процессе адаптации студентов к учебной деятельности 144
Земба Е. А. Актуальность оздоровительного плавания 149
Земба Е. А. История скандинавской ходьбы 154

Кожедуб М. С., Врублевский Е. П. Индивидуализированная программа базового мезоцикла подготовки бегуний, специализирующихся в спринтерском беге 157
Копылова Е. В., Трофимова Н. П. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе 162
Кочеткова Т. Н., Почекуева С. И. Современные технологии в системе учебного процесса по физической культуре 165
Лапыгина О. В. Значение спорта в жизни человека 169
Лепилина Т. В. Развитие гибкости для качественного выполнения движений, оздоровления, формирования правильной осанки студента 171
Лозовой А. А., Лозовая М. А. Особенности и эффективность оздоровительной скандинавской ходьбы 175
Люлина Н. В., Захарова Л. В. Здоровьесберегающие технологии в системе высшего образования 178
Мартиросова Т. А., Попова Т. В. Особенности спортивно-игровой деятельности обучающихся младших классов как средство повышения их физической подготовленности 183
Мовчан В. Ю., Беседина Л. А. Здоровьесберегающие образовательные технологии 187
Назранова К. А. Необходимость здоровьесберегающих технологий в организации педагогического процесса 191
Омельченко Т. А., Берко Е. Е. Здоровьесберегающие образовательные технологии в жизни общества..... 193
Романенко Н. С. Применение суставной гимнастики на уроках физической культуры с целью увеличения уровня гибкости у детей младших классов 198
Скурихина Н. В. Теоретико-методологическое обоснование здоровьесберегающего физического воспитания студенток вуза 200
Суханов А. С., Беседина Л. А. Естественные факторы природы в жизни человека 204

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И РЕКРЕАЦИЯ

Антипьева В. А., Гринюк А. С. Исследование значимости видов спортивной подготовки для людей с нарушением опорно-двигательного аппарата (на примере фехтования на колясках) 209
Бахирева Н. А., Саянова Е. Н. Физическая реабилитация и рекреация 214
Бугаевский К. А. Динамика изменений характеристик менструального цикла в половых соматотипах у юных теннисисток 219
Бучацкая И. Н. Абилитационное влияние занятий АФК на коррекцию физического развития детей с миопией 224
Волкова Д. С., Рибий П. С., Трофимова Н. П. Виртуальная реальность в восстановлении двигательной функции рук 229
Ланская О. В. Гидрокинезотерапия в системе физической реабилитации женщин пожилого возраста с гипертонической болезнью на санаторном этапе восстановительного лечения 233
Морозова Е. Н., Попова С. Н. Мануально-мышечное тестирование в синхронном плавании 238
Радченко Д. Г. Реабилитационные формы рекреации 241

Сафиянова А. Ф., Маринина А. Е. Физическая реабилитация и рекреация как основа сохранения здоровья в студенческой среде 244
Суханов А. С., Беседина Л. А. Физическая реабилитация и рекреация 247
Федотенко Г. В., Слюнина А. Ю. Гимнастика для лица 251

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ВЗАИМОСВЯЗИ ФИЛОСОФИИ, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Бумарскова Н. Н., Никишкин В. А. Физическая активность в профилактике асоциальных проявлений среди студентов НИУ МГСУ 254
Гатилов К. В., Кудрявцев М. Д., Михалева Е. А. Тенденция к развитию физической культуры и спорта в России 258
Жуйко Д. А. Формы и способы проявления личности в различных видах физкультурной деятельности 262
Завьялов Д. А., Завьялова О. Б. Современные противоречия в обучении магистрантов педагогического профиля 266
Корсакова К. А., Лепилина Т. В. Особенности работы спортивного психолога для развития и формирования личности спортсмена 269
Кудрявцев М. Д., Кадач О. В., Галимова А. Г., Альтувайни Х. Х. Актуальная роль физической культуры и спорта в современном обществе 273
Попованова Н. А., Казакова Г.Н., Теряева М. А. Физическая культура как средство адаптации студентов в вузе 277
Радченко Д. Г. Культура в спорте и спорт в культуре 280
Суслова Т. И. Философия и идеология здоровья 282
Шакиров А. Р., Умаров В. С. Историческое начало физической культуры 286

ГТО КАК СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

Безъязыкова М. А., Стручков В. И. Сдача норм ГТО в Красноярске: обновленные нормативы 2018 289
Домрачева С. А. Пропаганда физической культуры как основа здорового стиля жизни 293
Кудрявцев М. Д., Кадач О. В., Галимов Г. Я., Алшувайли Х. Х. Применение ГТО в системе физического воспитания на современном этапе 296
Лавриченко К. С., Мамыкин С. Е. Подход к стратегии развития спорта и физической культуры в образовательной среде 300
Ланда Б. Х. Новый комплекс ГТО: программа курсов повышения квалификации 304
Маринина А. Е., Сафиянова А. Ф., Кочеткова Т. Н. ГТО как система физического воспитания на современном этапе 308
Рудова О. А. ГТО как система физического воспитания на современном этапе 311