



**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 VII Международной  
электронной научно-практической конференции  
(19–20 мая 2017 г., Красноярск)**

Министерство образования и науки 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 VII Международной электронной научно-практической конференции  
(19–20 мая 2017 г., Красноярск)*

Электронное издание

Красноярск 2017

© СибГУ им. М. Ф. Решетнева, 2017

УДК 797.2.215  
ББК 75.717.91  
Ф50

**Редколлегия:**

Т. Г. АРУТЮНЯН, И. А. ТОЛСТОПЯТОВ, Д. Г. МИНДИАШВИЛИ, А. И. ЗАВЬЯЛОВ,  
А. Р. ШАКИРОВ, М. Д. КУДРЯВЦЕВ, Л. А. БЕСЕДИНА, Е. А. ЗЕМБА, Т. Н. КЛЕПЦОВА,  
В. А. КУЗЬМИН, К. С. ЛАВРИЧЕНКО, Т. В. ЛЕПИЛИНА, Е. Н. МОРОЗОВА

Публикуется по решению методической комиссии ФФКС

**Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития** [Электронный ресурс] : материалы VII Междунар. электрон. науч.-практ. конф. (19–20 мая 2017 г., Красноярск) : электрон. сб. / под общ. ред. Т. Г. Арутюняна ; СибГУ им. М. Ф. Решетнева. – Красноярск, 2017. – Электрон. текстовые дан. (1 файл: 7,1 МБ) – Систем. требования: Internet Explorer; Acrobat Reader 7.0 (или аналогичный продукт для чтения файлов формата .pdf). – Режим доступа: <http://www.sibsau.ru/index.php/nauka-i-innovatsii/izdatelskaya-deyatelnost/materialy-nauchnykh-meropriyatij>. – Загл. с экрана.

Представлены материалы VII Международной электронной 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.

*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: 25.09.2017. Объем 7,1 МБ. С 224/17.

Корректурa, 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@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 началом работы VII Международной электронной научно-практической конференции. Искренне приветствую вас – студентов, магистрантов, аспирантов, кандидатов, докторов и профессоров, представляющих современную науку России, Беларуси, Украины и Китая!

Желаю вам здоровья, новых спортивно-педагогических успехов в подготовке специалистов различного профиля, реализации личных планов в учебной и научно-методической работе.

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

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

Ректор СибГУ им. М. Ф. Решетнева,  
профессор И. В. Ковалев

# ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ, СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ И ЕДИНОБОРСТВА

---

УДК 796.011.1

## ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

С. Н. Андреева<sup>1</sup>, Н. В. Люлина<sup>2</sup>

Торгово-экономический институт Сибирского федерального университета  
Российская Федерация, 660075, г. Красноярск, ул. Прушинской, 2

<sup>1</sup>E-mail: sayana\_andreeva@mail.ru

<sup>2</sup>E-mail: natali6503@mail.ru

*Физическое воспитание в высших учебных заведениях предусматривает содействие воспитанию гармонично и интеллектуально развитых личностей. Одна из основных задач высших учебных заведений – физическое воспитание студентов. Физическая подготовка опирается на три основных компонента – состояние здоровья, уровень физического развития и подготовленности студентов.*

*Ключевые слова: студенты, физическая культура, воспитание, укрепление здоровья, здоровье, подготовка.*

## THE MAIN GOAL OF PHYSICAL EDUCATION IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

S. N. Andreeva<sup>1</sup>, N. V. Lyulina<sup>2</sup>

Institute of Trade and Economics of Siberian Federal University  
2, Prushinskaya Str., Krasnoyarsk, 660075, Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail: sayana\_andreeva@mail.ru

<sup>2</sup>E-mail: natali6503@mail.ru

*Physical education in higher education promotes harmonious and nurturing intellectually advanced individuals. One of the main tasks of higher education institutions – physical education students. Physical training is based on three main components – the state of health, level of physical development and preparedness of students.*

*Keywords: students, physical culture, education, health promotion, health training.*

Физическая культура и спорт оказывали положительное влияние на человека во все времена, но сегодня, когда так много внимания уделяется развитию интеллектуальности,

творчества, их роль в жизни человека возрастает. Залог успешности человека – это гармония душевного и физического развития. П. И. Пидкасистый считал, что условиями биологического развития являются: сбалансированное питание, режим дня, рациональное чередование умственной и физической деятельности [1]. В век научно-технического прогресса не стоит забывать и о том, насколько внешняя среда может навредить нашему здоровью. Каждый человек должен поставить себе цель с каждым днем укреплять свое здоровье, следить за ним, а этому помогает физическая культура. И. Ф. Харламов считал, что физическое воспитание выступает как многогранный процесс организации активной физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся, направленной на укрепление потребности в занятиях физической культурой и спортом, осмысление их психофизиологических основ, развитие физических сил и здоровья, а также выработку санитарно-гигиенических навыков и привычек и здорового образа жизни [2]. Для студентов ведущей деятельностью является учебная, им необходимо получить высшее образование для того чтобы стать высококвалифицированными специалистами. Однако известно, что именно физическое развитие человека создает предпосылки для полноценной умственной работы, что интеллектуальный труд требует большого напряжения физических сил. А болезненность человека, отсутствие физической закалки значительно снижают эффективность умственной деятельности.

Обучение в вузе по курсу физического воспитания предусматривает решение следующих задач:

- воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств;
- подготовка к более продуктивной деятельности;
- сохранение и укрепление здоровья современной молодежи;
- поддержание правильного и всестороннего развития организма;
- улучшение работоспособности;
- всесторонняя физическая подготовка студентов.

Учебные занятия являются основной формой физического воспитания. Они планируются по современным государственным стандартам (ФГОС) в учебных планах по всем специальностям. Программа обеспечивает решение основных задач физического воспитания студентов и включает в себя теоретический и практический разделы. Теоретический раздел программы предусматривает овладение студентами знаний по основам теории и методики физического воспитания. Практический раздел – выполнение физических упражнений, предусмотренных программой. Их проведение обеспечивают преподаватели кафедр физического воспитания. Практические занятия обеспечивают лучшее усвоение учебного материала, способствуют процессу физического совершенствования, и это один из основных путей формирования физической культуры студентов.

Учебные занятия в совокупности с правильно организованными практическими занятиями являются залогом продуктивного и эффективного физического воспитания.

Ежедневные физические упражнения способствуют укреплению здоровья и повышению умственной и физической работоспособности. Для привлечения широкого круга молодежи к регулярным занятиям физической культуры проводятся массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия. Но такие массовые мероприятия должны проводиться в свободные от занятий время, на досуге.

Программа также предполагает сдачу студентами зачетов по физическому воспитанию. Зачет содержит теоретическую и практическую часть. Теоретическая часть проводится в виде собеседования. В ходе собеседования преподаватель определяет степень овладения студентом теоретического программного материала. К практической части зачета допускаются студенты, полностью освоившие теоретический раздел учебной программы. Практической частью предусмотрена сдача контрольных упражнений и нормативов. Контрольные упражнения и нормативы по оценке физической подготовленности студентов выполняются только в условиях спортивных соревнований.

Для того чтобы узнать отношение студентов к физической культуре, нами проведен социологический опрос среди студентов второго курса факультета экономики и управления торгово-экономического института СФУ, в котором 50 студентам была предложена анкета.

Цель данной работы – узнать отношение студентов к физической культуре и донести им важность и пользу спорта.

Поставленные задачи:

- ознакомиться с материалами о физической культуре и спорте;
- составить анкетирование для студентов второго курса факультета экономики и управления ТЭИ СФУ;
- проанализировать число студентов, прошедших анкетирование по данной теме;
- сделать выводы.

Анализ результатов проводился путем подсчета процентного соотношения полученных ответов на отдельные вопросы анкеты.

Большинство респондентов на вопрос: «Как часто Вы посещаете занятия по физкультуре в вузе?», ответили, что стараются посещать всегда.

На вопрос: «Почему вы занимаетесь физкультурой в вузе?» большинство студентов ответили – «для того, чтобы набрать баллы/получить зачет».

На седьмой вопрос анкеты: «Какая, по вашему мнению, должна быть периодичность занятий физкультурой в вузе?» 68 % респондентов ответили «2 раза в неделю»; 24 % «1 раз в две недели и реже»; и лишь 8 % – «3 раза в неделю и более».

При ответе на вопрос «Принимаете ли вы участие в спортивных мероприятиях, организованных от вуза?» 68 % ответили «нет»; 24 % студентов ответили «Хотел бы попробовать»; и только 8 % опрошенных ответили «да».

В ходе опроса выяснилось, что 40 % студентов занимаются физкультурой в повседневное время «1–2 раза в неделю»; 38 % «реже 1–2-х раз в неделю»; 16 % опрошенных вне университета занимаются физкультурой «3–4 раза в неделю»; и лишь 6 % занимаются «каждый день».

При обработке ответов на вопрос: «Как вы оцениваете свою подготовку на данный момент?» выявились хорошие показатели подготовленности. Так, 62 % респондентов ответили, что у них «нормальная физическая подготовка»; 24 % считают, что «хорошая физическая подготовка»; и только 14 % считают себя «слабо подготовленными».

На вопрос «Состоите ли вы на диспансерном учете с какими-либо хроническими заболеваниями?» более 47 % респондентов ответили, что «не состоят и никакие хронические заболевания их не беспокоят»; 23 % ответили, что состоят; и 30 % затруднились ответить.

Анализируя результаты анкетирования, мы пришли к выводу, что в целом это хороший показатель, показывающий, что студенты хорошо представляют, какие необходимо предпринять шаги к поддержанию своего здоровья. Однако не все студенты осознают важность физической культуры и спорта.

Таким образом, можно сделать следующие выводы. Охрана собственного здоровья – обязанность каждого, человек не вправе перекладывать ее на окружающих. Бывает и так, что к 20 годам человек доводит себя до катастрофического состояния неправильным образом жизни, вредными привычками. Какой бы ни была совершенной медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. С раннего возраста человек должен приучать себя к здоровому, активному образу жизни, к спорту. В высших учебных заведениях должно уделяться определенное время физической культуре в первую очередь для поддержания здоровья студентов, а также для повышения успеваемости. Здоровый образ жизни – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закалывающий и в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье [3]. Важно понять, что активная, долгая жизнь – важное слагаемое человеческого фактора.

### **Библиографические ссылки**

1. Пидкасистый П. И. Педагогика : учеб. пособие для студ. пед. вузов и пед. колледжей. М. : Пед. общ-во России, 1998.
2. Харламов И. Ф. Педагогика. М. : Гардарики, 1999.
3. Анисимов В. В. Общие основы педагогики : учебник для вузов. М. : Просвещение, 2006.

### **References**

1. Pidkastyj P. I. Pedagogika : ucheb. posobie dlja stud. ped. vuzov i ped. kolledzhej. M. : Ped. obshh-vo Rossii, 1998.
2. Harlamov I. F. Pedagogika. M. : Gardariki, 1999.
3. Anisimov V. V. Obshhie osnovy pedagogiki : uchebnyk dlja vuzov. M. : Prosveshhenie, 2006.

© Андреева С. Н., Люлина Н. В., 2017

УДК 796.89

## **ОСОБЕННОСТИ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА И РЯДА РЕПРОДУКТИВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У СПОРТСМЕНОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТХЭКВОН-ДО**

К. А. Бугаевский

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

*Представлены результаты проведенного исследования, целью которого было выявление возможных нарушений со стороны репродуктивных показателей у спортсменок пубертатного и юношеского возраста, занимающихся тхэквондо.*

*Ключевые слова: спортсменки, тхэквон-до, репродуктивные показатели, менструальный цикл, гиперандрогения.*

## **FEATURES SOME MENSTRUAL CYCLE AND REPRODUCTIVE PERFORMANCE IN FEMALE ATHLETES DEALING THEKVON-DO**

K. A. Bugaevskiy

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

*The article presents the results of the study, which aimed to identify possible violations of the reproductive performance in female athletes puberty and adolescence involved in Taekwondo.*

*Keywords: female athletes, taekvon-do, reproductive performance, menstrual cycle, hyperandrogenism.*

В последние десятилетия продолжает неуклонно возрастать число женщин разного возраста, занимающихся различными, зачастую считавшимися исконно «мужскими» видами спорта» [1–3]. Эти вопросы уже многие годы являются актуальными для исследователей, которые изучают различные аспекты и медико-биологические проблемы работы и адаптации женского организма при интенсивных физических и психо-эмоциональных нагрузках [1–3]. Не стали исключением и исследования, касающиеся различных медицинских аспектов, происходящих в организме женщин, при их занятиях единоборствами. Тхэквон-до – это гармоничный, достаточно молодой вид единоборств, вошедший в программу Олимпийских игр, который имеет свою специфику отбора и подготовки спортсменок [4–7].

Данное исследование было проведено в январе-феврале 2017 г. на базе спортивного клуба «Хваранг-До» из г. Таврийск, Херсонской области, специализирующегося на проведении тренировочно-соревновательной деятельности по тхэквон-до у спортсменов пубертатного и юношеского возраста. В исследовании приняли участие спортсменки ( $n = 26$ ), как пубертатного ( $n = 12$ ), так и юношеского ( $n = 14$ ) возраста. Средний возраст спортсменок в 1-й группе составил  $14,87 \pm 0,87$  лет, во второй –  $20,26 \pm 0,35$  лет, что отвечает, соответственно пубертатному и юношескому периодам возраста [8]. Сроки занятий данным видом спорта составила от 2 до 4 лет в группе спортсменок пубертатного возраста, и от 5 до 12 лет у тхэквондисток юношеского возраста. Частота занятий – от 4–5 раз в неделю по 1,5–2 ч у спортсменок

пубертатного возраста, до 5–7 раз в неделю, от 2 до 3 ч у спортсменок юношеского возраста. Уровень спортивной квалификации – от I разряда – до мастеров спорта. Среди спортсменок есть чемпионки и призеры соревнований разного уровня (кубки, чемпионаты) как в Украине, так и за рубежом. После проведения необходимых антропометрических измерений (определение размеров ширины плеч (ШП) и ширины таза (ШТ) [1; 2], нами было проведено соматотипирование в группе спортсменок как пубертатного, так и юношеского возраста. Были получены данные распределения спортсменок обеих групп по половым соматотипам при определении индекса полового диморфизма (ИПД) по Дж. Таннеру и У. Маршаллу [1; 2] (табл. 1).

Таблица 1

**Значения показателей половых соматотипов в группах (n = 26)**

Показатель	Андроморфный половой соматотип	Мезоморфный половой соматотип	Гинекоморфный половой соматотип
Спортсменки пубертатного возраста (n = 12)	Нет	3 спортсменки (25,00 %)	9 спортсменок (75,00 %)
Спортсменки юношеского возраста (n = 14)	3 спортсменки (21,43 %)	9 спортсменок (64,28 %)	2 спортсменки (14,29 %)

Обращает на себя внимание тот факт, что в группе спортсменок пубертатного возраста, со стажем занятий тхэквондо от 2 до 4 лет, при полном отсутствии спортсменок с андроморфным половым соматотипом и подавляющим количеством спортсменок с гинекоморфным половым соматотипом, уже начинает формироваться группа спортсменок, с показателями, соответствующими характеристикам мезоморфного полового соматотипа. Среднее значение показателей ИПД в данной группе спортсменок составило  $67,35 \pm 1,12$  ( $p < 0,05$ ). Это соответствует значениям

У юных спортсменок, с увеличением их возраста, сроков их занятий тхэквондо и повышением спортивной квалификации, происходят резкие изменения в значениях показателей ИПД и в наличии не женских половых соматотипов. Общее число спортсменок с андроморфным и мезоморфным половыми соматотипами составляет 12 (85,71 %) всех спортсменок данной группы (n = 14). Среднее значение показателей ИПД в данной группе спортсменок составило  $81,43 \pm 0,78$  ( $p < 0,05$ ). Это соответствует значениям мезоморфного соматотипа (73,1–82,1) [1; 2]. Достаточно высоким есть число спортсменок-мезоморфов, что указывает на интенсивность у них соматических изменений, направленных в стороны андрогенизации их организма, связанную с длительностью и интенсивностью в их спортивной деятельности физических и психо-эмоциональных нагрузок [1; 2; 9]. При изучении этапности полового созревания у спортсменок в обеих группах, были выявлены определенные особенности (табл. 2).

Таблица 2

**Изменения этапности полового созревания в группах**

Показатель	Нормальная этапность	Раннее менархе	Раннее телархе	Сочетанные изменения
Спортсменки пубертатного возраста (n = 12)	7 спортсменок (58,33 %)	3 спортсменки (25,00 %)	1 спортсменка (8,33 %)	2 спортсменки (16,67 %)
Спортсменки юношеского возраста (n = 14)	5 спортсменок (35,71 %)	5 спортсменок (35,71 %)	4 спортсменки (28,57 %)	7 спортсменок (50,00 %)

При анализе полученных данных, обращает на себя внимание тот факт, что в обеих группах имеются спортсменки, у которых имеются нарушения в этапности процесса полового созревания, зачастую комбинированные. При проведении направленного интервьюирова-

ния, было установлено, что все спортсменки в обеих группах, имеющие данные нарушения, начали свои занятия спортом в период препубертата, в возрасте от 7–8 лет. Спортсменки, имеющие нормальную этапность процесса полового созревания в обеих возрастных группах ( $n = 12$ ), или 42,86 % девушек, начали занятия спортом после физиологического наступления у них телархе, пубархе и менархе [6; 9]. После проведения анкетирования по особенностям менструального цикла в обеих возрастных группах, нами был получен ряд данных (табл. 3).

Таблица 3

**Особенности менструального цикла в группах ( $n = 28, M \pm m$ )**

Показатель	Спортсменки пубертатного возраста ( $n = 12$ )	Спортсменки юношеского возраста ( $n = 14$ )
Наступление менархе	12,63 ± 0,63 года	13,46 ± 1,23 лет
Срок установления менструального цикла	1,35 ± 0,57 года	1,52 ± 1,44 года
Длительность менструального цикла	21,12 ± 1,27 дней	20,56 ± 0,47 дня
Длительность менструального кровотечения (МК)	2,74 ± 0,42 дня	2,09 ± 0,24 дня

Как видно из приведенных данных, в группе спортсменок пубертатного возраста сроки наступления менархе и установления менструального цикла (МЦ), соответствуют средним украинским показателям наступления [6; 9]. В данной группе спортсменок-тхэквондисток идет формирование явлений гипоменструального синдрома с формированием олигоопсоменореи в группе [6; 9]. В группе спортсменок юношеского возраста показатели начала и становления менструального цикла хоть и укладываются в средние по Украине показатели, но являются, все же больше их [9].

В данной группе спортсменок сформировались явления гипоменструального синдрома (ГМС) с очевидными проявлениями олиго-опсоменореи: длительность менструального кровотечения менее 3-х дней и продолжительность менструального цикла менее 21 дня, при наличии у большинства спортсменок умеренных и скудных менструальных выделений [6; 9]. Только у 4-х спортсменок данной группы, или в 33,33 %, имел место нормальный менструальный цикл.

Кроме того, дополнительно, по данным анкетирования и интервьюирования удалось установить, что у 9-ти девушек первой группы (75,00 %) имеет место предменструальный синдром (ПМС) и явления альгодисменореи, у 3-х спортсменок (25,00 %) менструальный цикл соответствует норме. В группе спортсменок юношеского возраста, только у 2-х спортсменок нормальный менструальный цикл, а у 12-ти спортсменок (85,71 %), имеются комбинированные нарушения менструального цикла, включающие в себя ПМС и альгодисменорею [6; 9]. В эту группу спортсменок с разнообразными нарушениями менструального цикла вошли все спортсменки, которые имели различные варианты этапности процесса полового созревания и начали занятия спортом до периода полового созревания, а также имеющие стаж занятий спортом от 5-ти и более лет. Все они отмечают частые, длительные тренировки и интенсивные физические и психо-эмоциональные нагрузки в своих тренировочно-соревновательных микро, мезо и макроциклах.

В результате проведенного осмотра и исследования по определению проявлений гиперандрогении, с использованием значений шкалы Ферримана–Галлвея в 11 зонах, удалось установить, что в группе спортсменок пубертатного возраста умеренные проявления (менее 8 баллов) гиперандрогении в виде акне, себореи, умеренных проявлений гирсутизма выявлены у 4 (33,33 %) спортсменок. В группе спортсменок юношеского возраста у 5 (35,71 %) имели место акне, себорея и оволосение, пограничное между нормальным и избыточным, которое было оценено от 8 до 12 баллов [9]. У 1 (7,14 %) выявлена выраженная степень про-

явлений гиперандрогении, с явления роста волос на лице и теле по мужскому типу, со значениями индекса Ферримана-Галлвея в диапазоне 12–18 баллов, у 4 (28,57 %) спортсменок не было выявлено явлений гиперандрогении.

Таким образом, можно сделать следующие выводы. В значениях индекса полового диморфизма и в определенных соматотипах преобладают 57,69 % андроморфный и мезоморфный половые соматотипы, определенные у 15 (57,69 %), гинекоморфный соматотип определен у 11 (42,31 %) спортсменок. Установлено, что у 20 (76,92 %) спортсменок выявлены различные варианты нарушений менструального цикла. У 14 (53,85 %) спортсменок выявлены явления нарушений этапности полового созревания, умеренные проявления гиперандрогении выявлены у 4 (15,39 %) спортсменок, проявления средней степени – у 7 (26,92 %), выраженные проявления – у 1 (3,85 %) спортсменок. Комбинированные нарушения репродуктивных показателей, с сочетанием от 2–3 видов нарушений, установлены у 21 (80,77 %) спортсменок. Проведенный анализ имеющихся нарушений репродуктивной системы и их комбинаций, во взаимосвязи с частотой и интенсивностью тренировочно-соревновательного цикла у спортсменок, наглядно свидетельствует о формировании у большинства из них адаптационных процессов к интенсивным физическим и психо-эмоциональным нагрузкам.

### **Библиографические ссылки**

1. Кочеткова Е. Ф., Опарина О. Н. Особенности и проблемы полового диморфизма в спорте // *Современные научные исследования и инновации*. 2014. № 7.
2. Мельников А. С., Левков Р. В. Морфологические показатели таэквондисток различных лет обучения // *Актуальные проблемы огневой, тактико-специальной и профессионально-прикладной физической подготовки* : II Междунар. науч.-метод. конф. (28 нояб. 2014 г., Могилев). Могилев, 2014. С. 105–110.
3. Терзи М. С. Физиологические особенности адаптивных процессов у подростков при занятиях тхэквондо : автореф. дис. ... канд. биол. наук / Челябин. гос. пед. ун-т. Челябинск, 2003.
4. Вершинин М. А., Вандышев С. В. Концепция комплексного спортивного отбора в тхэквондо // *Фундаментальные исследования*. 2013. № 11-4.
5. Карпов М. А. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса юных тхэквондистов на этапе начальной спортивной специализации: ДКПН. Челябинск, 2001.
6. Михайловская М., Кошечев А., Бачинская Н. Особенности методики развития скоростно-силовых качеств у тхэквондисток 12–15 лет в различных фазах ОМЦ // *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*. 2008. № 1.
7. Симаков А. М., Бакулев С. Е., Чистяков В. А. Актуальные вопросы подготовки в тхэквондо на начальном этапе учебно-тренировочного процесса // *Ученые записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта*. 2014. № 1 (107).
8. Никитюк Д. Б., Николенко В. Н., Ключкова С. В. Индекс массы тела и другие антропометрические показатели физического статуса с учетом возраста и индивидуально-типологических особенностей конституции женщин // *Вопросы питания*. 2015. № 4.
9. Бугаевский К. А. Нарушения менструального цикла, гиперандрогения и занятия спортом // *Медико-физиологические основы адаптации и спортивной деятельности на Севере* : сб. материалов науч. тр. Всерос. Междунар. науч.-практ. конф. (6–9 окт. 2015 г., Сыктывкар). Сыктывкар, 2015.

### **References**

1. Kochetkova E. F., Oparina O. N. Osobennosti i problemy polovogo dimorfizma v sporte // *Sovremennye nauchnye issledovaniya i innovacii*. 2014. № 7.
2. Mel'nikov A. S., Levkov R. V. Morfologicheskie pokazateli tajekvondistok razlichnyh let obuchenija // *Aktual'nye problemy ognevoj, taktiko-special'noj i professional'no-prikladnoj fizicheskoj podgotovki* : II Mezhdunar. nauch.-metod. konf. (28 nojab. 2014 g., Mogilev). Mogilev, 2014. S. 105–110.

3. Terzi M. S. Fiziologicheskie osobennosti adaptivnyh processov u podrostkov pri zanjatijah thjektivondo : avtoref. dis. ... kand. biol. nauk / Cheljab. gos. ped. un-t. Cheljabinsk, 2003.
4. Vershinin M. A., Vandyshev S. V. Konceptija kompleksnogo sportivnogo otbora v thjektivondo // Fundamental'nye issledovanija. 2013. № 11-4.
5. Karpov M. A. Individualizacija uchebno-trenirovochnogo processa junyh thjektivondistov na jetape nachal'noj sportivnoj specializacii: DKPN. Cheljabinsk, 2001.
6. Mihajlovskaja M., Koshheev A., Bachinskaja N. Osobennosti metodiki razvitija skorostno-silovyh kachestv u thjektivondistok 12–15 let v razlichnyh fazah OMC // Pedagogika, psihologija i mediko-biologicheskie problemy fizicheskogo vospitanija i sporta. 2008. № 1.
7. Simakov A. M., Bakulev S. E., Chistjakov V. A. Aktual'nye voprosy podgotovki v thjektivondo na nachal'nom jetape uchebno-trenirovochnogo processa // Uchenye zapiski un-ta im. P. F. Lesgafta. 2014. № 1 (107).
8. Nikitjuk D. B., Nikolenko V. N., Klochkova S. V. Indeks massy tela i drugie antropometricheskie pokazateli fizicheskogo statusa s uchetom vozrasta i individual'no-tipologicheskikh osobennostej konstitucii zhenshin // Voprosy pitanija. 2015. № 4.
9. Bugaevskij K. A. Narushenija menstrual'nogo cikla, giperandrogenija i zanjatija sportom // Mediko-fiziologicheskie osnovy adaptacii i sportivnoj dejatel'nosti na Seve-re : sb. materialov nauch. tr. Vseros. mezhdunar. nauch.-prakt. konf. (6–9 okt. 2015 g., Syktyvkar). Syktyvkar, 2015.

© Бугаевский К. А., 2017

УДК 796.1/3:378

**ПОТЕНЦИАЛ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В РАЗВИТИИ  
СПОСОБНОСТЕЙ К СЛАЖЕННЫМ СОВМЕСТНЫМ ДЕЙСТВИЯМ  
У БУДУЩИХ СОТРУДНИКОВ МВД**

А. В. Водолазский

Краснодарский университет МВД России  
Российская Федерация, 350005, г. Краснодар, ул. Ярославская, 128  
E-mail: snkhazova@gmail.com

*Рассмотрено формирование у будущих сотрудников МВД способности к слаженным совместным действиям как одна из задач процесса физической подготовки курсантов. Основан потенциал физического воспитания, профессионально-прикладной физической культуры в решении данной задачи. Особое внимание уделено спортивным играм коллективного характера, в частности, футболу как ведущему средству формирования указанной способности у курсантов в процессе физической подготовки.*

*Ключевые слова: способность к слаженным совместным действиям, курсанты вузов МВД, физическая подготовка, спортивные игры, футбол.*

**POTENTIAL OF PHYSICAL TRAINING IN THE DEVELOPMENT  
OF ABILITIES TO THE FACED JOINT ACTION  
OF THE FUTURE EMPLOYEES OF THE MIA**

A. V. Vodolazskiy

Krasnodar University of the MOI of Russian Federation  
128, Yaroslavskaya Str., Krasnodar, 350005, Russian Federation  
E-mail: snkhazova@gmail.com

*The formation of the ability of future employees of the Ministry of Internal Affairs to combine joint actions as one of the tasks of the process of physical training of cadets is characterized. The potential of physical education, professionally-applied physical culture in solving this problem is based. Particular attention is paid to sports games of a collective nature, in particular, to football as the leading means of forming this ability among cadets in the process of physical training.*

*Keywords: ability to co-ordinate joint actions, cadets of MVD universities, physical training, sports games, football.*

Практически все ученые, занимающиеся проблемами физического воспитания и спортивной тренировки, отмечают, что в рамках данных педагогических процессов возможно эффективное формирование не только двигательных, но и личностно- и социально-психологических качеств занимающихся. На сегодняшний день раскрыт потенциал физической культуры для организации нравственного, морально-волевого, эстетического, военно-патриотического воспитания, для социализации детей и подростков и т. д. (В. В. Белорусова, М. Я. Виленский, Р. М. Магомедов, П. А. Солдатов, В. И. Столяров и др.). В русле подобных исследований в науке обосновываются возможности физического воспитания, физической подготовки в формировании у курсантов профессиональных качеств, умений и способностей, включая коллективизм, дисциплинированность, ответственность и пр. (П. А. Солдатов, Г. Б. Шустиков, В. А. Щеголев и Ю. Н. Щедрин). К числу профессиональных способностей сотрудни-

ков МВД относится и способность к слаженным совместным действиям [1], однако в науке вопросы ресурсного потенциала физической подготовки в ее формировании изучены недостаточно, что и обусловило выбор темы данной работы.

О воспитательном потенциале физической подготовки военнослужащих можно судить по содержанию «Наставления по физической подготовке во внутренних войсках МВД России». В документе, в частности, указывается, что занятия по рукопашному бою направлены, помимо прочего, на развитие смелости, решительности и уверенности в себе, по преодолению полосы препятствий – на совершенствование навыков в коллективных действиях, по ускоренному передвижению – на повышение слаженности действий в составе подразделений, по спортивным играм – на формирование навыков в коллективных действиях, снятие эмоционального напряжения, а также на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки [2]. Важно отметить, что, согласно содержанию Наставления, для сотрудников МВД воспитание способности к слаженным действиям прямо или косвенно определяется как специальная задача физической подготовки. Кроме того, косвенно (посредством содействия умственному воспитанию, развитию различных личностных качеств) физическая подготовка может способствовать совершенствованию таких профессионально важных умений сотрудников МВД, как оценивать создающуюся обстановку и принимать оптимальное решение; определять наличие экстремальных факторов; осознавать степень риска; взаимодействовать с другими участниками действий; выбирать оптимальные способы и средства выполнения боевых задач [3].

Большинство ученых воспитательное воздействие на личность курсантов связывают с содержанием профессионально-прикладной физической подготовки. В ее структуре А. А. Ахматгалин выделяет такие компоненты, как неспециальное физкультурное образование (ориентировано на овладение ценностями физической культуры и формирование физической подготовленности), занятия прикладными видами спорта (направлены на повышение специально-профессиональной физической подготовленности и мотивации к занятиям физическими упражнениями), физическая рекреация (предназначена для поддержания работоспособности, становления навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями), двигательная реабилитация (направлена на восстановление здоровья) [4].

Физическая подготовка, в том числе, в системе МВД и в вузах МВД, включает три основных части: общую (ОФП), специальную (СФП) и профессионально-прикладную (ППФП). СФП – это разновидность физического воспитания, специализированного применительно к особенностям какой-либо деятельности (профессиональной, спортивной и др.), избранной в качестве объекта углубленной специализации. Соответственно, результатом специальной физической подготовки является специальная физическая подготовленность.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) представляет собой специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями данной профессии. ППФП обычно рассматривается в контексте физической культуры специалистов, наряду с категориями «производственная физическая культура», «профилактика профессиональных заболеваний».

В широком смысле ППФП ориентировано на обеспечение развития многообразных физических и иных специальных качеств, умений и навыков, лежащих в основе формирования готовности человека к профессиональной деятельности. Причем в настоящее время все больше ученых сходятся во мнении о важности решения в процессе ППФП задач личностно-профессионального развития специалистов, их психофизической подготовки к деятельности. Суть ППФП в том, что в основе спортивных занятий и физического труда лежит похожий двигательный процесс, и по совпадению психофизических характеристик можно определить прямое родство каждого вида спорта с той или иной профессией [5]. Задачи и содержание ППФП определяются по объективным требованиям профессии к человеку. Поэтому научно-теоретическое обоснование ППФП связано с изучением факторов профессиональной деятельности и ее условий. При этом эффективными средствами комплексного формирования профессионально важных качеств специалистов являются: занятия профилированными ви-

дами спорта, выполнение специально разработанных комплексов ППФП, упражнения на тренажерах, преодоление полос препятствий.

Наибольшее распространение в практике ППФП получили занятия профилированными видами спорта, в процессе которых развитие получают определенные двигательные и морально-волевые качества (группы качеств) [5]. Но, помимо того, что отдельные виды спорта отличаются конкретной прикладной направленностью, сами занятия спортом имеют важное значение для подготовки человека к профессиональной деятельности. Это свидетельствует о том, что в ППФП наиболее конкретно воплощается один из важнейших принципов педагогической системы – принцип органической связи физического воспитания с практикой трудовой деятельности.

Физическая подготовка, как в подразделениях, так и в вузах МВД осуществляется в следующих основных формах: учебные занятия (урочная форма); утренняя физическая зарядка (неурочная форма); спортивно-массовая работа [2; 6]. Практические занятия по своему содержанию охватывают: прикладную гимнастику и атлетическую подготовку, легкую атлетику и ускоренное передвижение, преодоление препятствий, спортивные единоборства и рукопашные схватки, спортивные и подвижные игры и др. – как дифференцированно, так и составе комплексных занятий. Особую роль в этом играют спортивные и подвижные игры. И. С. Барчуков с соавторами на этот счет отмечают, что данные виды двигательной активности отличаются непрерывностью движений, быстрой сменой обстановки, условий игры – это «заставляет игроков мгновенно оценивать ситуацию, действовать инициативно, находчиво и быстро» [6]. В контексте формирования у курсантов способности к слаженным совместным действиям преимущественная роль среди спортивных игр должна отводиться играм с коллективными (групповыми или командными) тактическими действиями (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол и др.). Поэтому вполне оправданно в Наставлении по физической подготовке о внутренних войсках МВД России указывается, что занятия спортивными и подвижными играми предназначены для формирования навыков в коллективных действиях [2].

Итак, одним из эффективных средств развития способностей к слаженным совместным действиям являются командно-игровые виды спорта, в частности, футбол. Анализ требований к физической и психологической подготовленности сотрудников МВД позволяет определить следующее позитивное влияние занятий футболом:

– психологическая подготовка – развитие согласованности действий подразделения как важнейшего условия эффективного выполнения учебных и боевых задач; формирование и совершенствование способностей работать в коллективе, эффективно взаимодействовать с сослуживцами, неукоснительно соблюдая нормы уставных взаимоотношений; развитие скорости и точности восприятия обстановки; быстроты и гибкости мышления, способности принимать решение в условиях жесткого дефицита времени;

– физическая подготовка – развитие быстроты, скоростной выносливости, координационных способностей.

Именно в футболе результат спортивной деятельности существенно зависит не только от мастерства отдельных игроков, но и от слаженной работы всей команды. При слаженной деятельности коллектив способен не допускать разногласий и вредных конфликтов, что проявляется в высоких стабильных результатах, в железной дисциплине, взаимопонимании. При совместной работе в команде устойчивость и качество деятельности определяются не столько индивидуальным вкладом отдельных представителей, сколько степенью их взаимодействия [7].

### **Библиографические ссылки**

1. Шустиков Г. Б. Средства и методы физической подготовки как факторы социализации личности военнослужащего : автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 1992.
2. Наставление по физической подготовке во внутренних войсках МВД России : приказ Министра внутренних дел РФ от 1 июля 2005 г. № 395 [Электронный ресурс]. URL: <http://base.garant.ru/1356923/> (дата обращения: 1.06.2017).

3. Щербович В. А. Физическая подготовка граждан, находящихся в запасе, к военной службе по контракту : автореф. дис. ... канд. пед. наук / АГУ. Майкоп, 2003.
4. Ахматгатин А. А. Теоретические аспекты профессионально-прикладной физической культуры курсанта образовательного учреждения МВД России // Тр. Нижегород. гос. техн. ун-та им. Р. Е. Алексеева. 2013. № 1(80).
5. Полиевский С. А., Старцева И. Д. Физкультура и профессия. М., 1998.
6. Физическая культура и физическая подготовка : учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образоват. учреждений высш. проф. образования МВД России / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, С. С. Егоров и др. М. : Юнити-Дана, 2012.
7. Ханин Ю. Л. Психология общения в спорте. М. : Физкультура и спорт, 2000.

### References

1. Shustikov G. B. Sredstva i metody fizicheskoy podgotovki kak faktory socializacii lichnosti voennosluzhashhego : avtoref. dis. ... kand. ped. nauk. SPb., 1992.
2. Nastavlenie po fizicheskoy podgotovke vo vnutrennih vojskakh MVD Rossii : prikaz Ministra vnutrennih del RF ot 1 ijulja 2005 g. № 395 [Jelektronnyj resurs]. URL: <http://base.garant.ru/1356923/> (data obrashhenija: 1.06.2017).
3. Shherbovich V. A. Fizicheskaja podgotovka grazhdan, nahodjashhihsja v zapase, k voennoj sluzhbe po kontraktu : avtoref. dis. ... kand. ped. nauk / AGU. Majkop, 2003.
4. Ahmatgatin A. A. Teoreticheskie aspekty professional'no-prikladnoj fizicheskoy kul'tury kursanta obrazovatel'nogo uchrezhdenija MVD Rossii // Tr. Nizhegorod. gos. tehn. un-ta im. R. E. Alekseeva. 2013. № 1(80).
5. Polievskij S. A., Starceva I. D. Fizkul'tura i professija. M., 1998.
6. Fizicheskaja kul'tura i fizicheskaja podgotovka : uchebnik dlja studentov vuzov, kur-santov i slushatelej obrazovat. uchrezhdenij vyssh. Prof. obrazovanija MVD Rossii / I. S. Barchukov, Ju. N. Nazarov, S. S. Egorov i dr. M. : Juniti-Dana, 2012.
7. Hanin Ju. L. Psihologija obshhenija v sporte. M. : Fizkul'tura i sport, 2000.

© Водолазский А. В., 2017

УДК 796

**ЗАВИСИМОСТЬ МЕЖДУ ФИЗИЧЕСКИМ РАЗВИТИЕМ  
И ПОКАЗАТЕЛЯМИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ,  
КОТОРЫЕ НЕ ЗАНИМАЮТСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ  
СИСТЕМАТИЧЕСКИ**

Д. М. Воронин<sup>1</sup>, К. М. Сауков<sup>2</sup>

Государственный гуманитарно-технологический университет  
Российская Федерация, 142611, г. Орехово-Зуево, ул. Зеленая, 22

<sup>1</sup>E-mail: doctordennis@yandex.ru

<sup>2</sup>E-mail: figerol@yandex.ru

*Данная работа посвящена установлению зависимости между физическим развитием, в частности общими антропометрическими величинами и уровнем развития таких физических качеств. Полученные данные свидетельствуют о том, что студенты, которые не занимаются физическими упражнениями систематически (в возрасте 17–19 лет) имеют незначительную зависимость между физическим развитием и показателями физических качеств.*

*Ключевые слова: антропометрия, студенты, физическое развитие, тестирование, физические качества, зависимость.*

**RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL DEVELOPMENT  
AND PHYSICAL QUALITIES INDICATORS OF STUDENTS  
WHO DO NOT EXERCISE SYSTEMATICALLY**

D. M. Voronin<sup>1</sup>, K. M. Saukov<sup>2</sup>

State University of Humanities and Technology  
22, Zelenaya Str., Orekhovo-Zuevo, 142611, Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail: doctordennis@yandex.ru

<sup>2</sup>E-mail: figerol@yandex.ru

*This work is devoted to establishing the relationship between physical development, in particular the General anthropometric variables and level of development of such physical qualities. The data indicate that students who do not exercise regularly (aged 17–19 years) have a negligible correlation between physical development and the indicators of physical qualities.*

*Keywords: anthropometry, students, physical development, testing physical qualities, the addiction.*

Роль физической подготовленности студентов многогранна. Технический прогресс, стремительное развитие науки и все возрастающее количество новой информации необходимой современному специалисту, делают учебную деятельность студента все более интенсивной и напряженной. Соответственно, возрастает и значение физической культуры как средства оптимизации режима жизни, активного отдыха, сохранения и повышения работоспособности студентов на протяжении всего периода обучения. Физическое воспитание в единстве с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым воспитанием обеспечивает всестороннее развитие личности. Причем эти стороны общего процесса воспитания в значительной мере проявляются и в самом организованном соответствующим образом процессе физического воспитания.

В современном образовании физическое воспитание (единство общей и специальной физической подготовки, развитие форм и функций организма, физических качеств, двигательных умений и навыков) позволяет разносторонне воздействовать на личность. Вместе с тем, многие социально значимые результаты физического воспитания достигаются в настоящее время лишь частично. Все это свидетельствует о проблеме физической подготовленности студентов [1; 2].

Одним из основных параметров, характеризующих состояние здоровья, является физическое развитие, тенденции изменения которого в последние годы вызывают серьезную озабоченность. Под физическим развитием человека понимают комплекс функционально-морфологических свойств организма, который определяет его физическую дееспособность. В это комплексное понятие входят такие факторы, как здоровье, физическое развитие, масса тела, уровень аэробной и анаэробной мощности, сила, мышечная выносливость, координация движений, мотивация и др. На физическое развитие человека влияют наследственность, окружающая среда, социально-экономические факторы, условия труда и быта, питание, физическая активность, занятия спортом. В высших учебных заведениях «Физическая культура» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Через курс учебной дисциплины «Физическая культура» становится решение воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач. Как важнейшей базовый компонент формирования общей культуры студентов, физическая культура своими формами и методами призвана способствовать гармонизации телесного и духовного единства личности. До настоящего времени предпринимались лишь отдельные попытки комплексной оценки динамики развития уровня физической, функциональной подготовленности и уровня здоровья студентов в процессе обучения в вузе [1; 3].

Вместе с тем, в литературе фактически отсутствуют данные, совместно характеризующие реальное выполнение учебной программы по физической культуре в высших учебных заведениях и ее реальный вклад в динамику уровня физического развития, физической и функциональной подготовленности и здоровья студентов с формированием мотивационно – ценностного потенциала физической культуры студенческой молодежи на различных этапах обучения в вузе. До сих пор не раскрыта динамика становления у студентов физической культуры оздоровительной направленности, не определены конкретные пути совершенствования образовательного процесса по формированию культуры здоровья студентов высших учебных заведений. Сложная социально – экономическая, демографическая ситуация и состояние здоровья молодежи диктует необходимость совершенствования учебной программы по физической культуре высших учебных заведений, наполняя ее валеологической составляющей. Очевидно, непосредственная оценка сформированности физической культуры студентов должна осуществляться показателем физической, функциональной подготовленности студентов и динамики уровня потенциала соматического здоровья.

Специалистами в области физического воспитания студенческой молодежи установлено, что уровень физического развития и функциональной подготовленности большей части современных молодых людей не соответствует оптимальным параметрам. Исследовательские данные свидетельствуют, что в настоящее время более 50 % выпускников высших учебных заведений имеют 2 или более хронических заболеваний, 30 % призывников в вооруженные силы РФ являются не годными к срочной службе по состоянию здоровья, а около 40 % призывного возраста не могут выполнить нормативы по общей физической подготовке даже на удовлетворительную оценку. Различные социологические исследования показывают, что количество студентов, направляемых по результатам медицинского осмотра в специальные медицинские группы достигает 50 % от общего количества учащихся, а уровень физического здоровья молодых людей планомерно снижается в прямой зависимости от курса обучения [1; 3; 4].

Цель исследования – установить зависимость отдельных физических качеств от особенностей развития организма. Для ее достижения были поставлены следующие задачи:

- выявить уровень развития физических качеств студенческой молодежи;
- выявить особенности антропометрического профиля студентов;

– выявить степень зависимости между антропометрическими параметрами и уровнем развития физических качеств студентов.

Объект исследования – физическое развитие студентов, предмет – взаимозависимость между уровнем развития физических качеств и антропометрическими показателями.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы:

- анализ литературных данных;
- педагогический эксперимент;
- педагогическое тестирование;
- педагогическое наблюдение;
- медико-биологические методы исследования;
- методы математической статистики.

Мышечная деятельность является непременным условием отправления двигательных и вегетативных функций человеческого организма на всех этапах его развития. Значение мышечной деятельности в биологии и физиологии человека настолько велико, что ее совершенно справедливо расценивают как главенствующий признак жизни. Гиподинамия – сниженная физическая активность, одна из важнейших причин возникновения и развития большинства заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем, желудочно-кишечного тракта и опорно-двигательного аппарата, нервной и эндокринной систем, которые приводят к преждевременной инвалидности и смертности десятков и сотен тысяч людей, не достигших 50-летнего возраста.

Известный советский хирург и ученый Н. М. Амосов справедливо отметил, что надеяться только на помощь врачей, равно как и жаловаться на несовершенство нашего организма неразумно и бесперспективно. Природа в болезнях нашего сердца ничуть не виновата. По его мнению, сам человек – во всяком случае в отношении собственного сердца – является хозяином положения: он может сделать его здоровым и сильным, а может, наоборот, ослабить и разрушить его.

Это в первую очередь относится к молодежи, так как известно, что причины большинства заболеваний взрослого населения, особенно сердечно-сосудистых, формируются в подростковом и юношеском возрасте. В то же время привитые в молодые годы навыки к регулярным занятиям физической культурой и спортом, являясь необходимым элементом здорового образа жизни, чаще всего закрепляются надолго и выступают надежной преградой для пьянства, курения, социальной индифферентности, а также ряда заболеваний, среди которых гипертоническая болезнь и ишемическая болезнь сердца, артриты, эндокринные расстройства и всевозможные простудные заболевания (грипп, ангины, бронхиты и т. д.).

В процедуру оценки физического развития, утвержденную Минздравом РФ, включены измерение длины тела (рост), массы тела (вес), обхвата груди (окружность грудной клетки), жизненной емкости легких, мышечной силы кисти, визуальная оценка степени развития мускулатуры и подкожного жирового слоя. Однако обычно заключение об уровне физического развития строится лишь на двух показателях: веса и роста [1; 3; 5].

В исследовании принимали участие сто человек женского пола в возрасте от 17 до 19 лет. Эксперимент проходил на учебно-тренировочных занятиях по физической культуре. Исследования проводились в первом полугодии 2016–2017 учебного года, выполнялись все правила для проведения антропометрических исследований.

Исследования были посвящены установлению взаимосвязи между физическим развитием (антропометрическими параметрами) и уровнем развития отдельных физических качеств. Для этого было необходимо провести антропометрические измерения, которые позже сравнивались с результатами тестов, характеризующие основные физические качества.

Измерения проводились при помощи метрологических выверенных измерительных приборов: весов, ростомера, сантиметровой ленты, динамометра (кистевого), пикфлоуметра. Статистическую обработку результатов проводили с помощью программы STATISTICA 10, а также в программе Microsoft Excel 2013.

Первым этапом исследования было определение роста, веса, обхват грудной клетки, экскурсии, длины верхних и нижних конечностей, кистевой динамометрии, пиковой объем-

ной скорости форсированного выдоха. Затем проводились тесты для оценки физической подготовленности студентов: прыжок в длину, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, тест на определение гибкости.

Для оценки уровня физических качеств студенток, не занимающихся физическими упражнениями систематически, сравним полученные данные с нормами ГТО данной ступени.

Из ста девушек тест-прыжок в длину с места на бронзовый значок отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» выполнили 10 % испытуемых, 10 % выполнили норматив на серебряный знак ГТО, на золотой значок отличия не выполнила ни одна студентка. Тест-сгибание и разгибание рук в упоре лежа на бронзовый значок отличия выполнили 30 % обучающихся, на серебряный значок отличия выполнили 10 % обучающихся, на золотой значок отличия выполнили 20 % студенток. Тест на гибкость-наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье на бронзовый значок отличия выполнили 10 % испытуемых, на серебряный значок отличия выполнили 20 % испытуемых и на золотой значок отличия норматив выполнили 20 % обучающихся.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что уровень физической подготовленности студентов, не занимающихся физическими упражнениями систематически крайне низок. Физическое развитие тесно связано со здоровьем человека. Здоровье выступает как ведущий фактор, который определяет не только гармоничное развитие молодого человека, но и успешность освоения профессии, плодотворность его будущей профессиональной деятельности, что составляет общее жизненное благополучие. Поэтому необходимо оптимизировать уровень физической подготовленности и физической культуры в высших учебных заведениях.

Для выявления уровня зависимости между антропометрическими данными студентов и уровнем физических качеств произвели анализ уже известных данных физического развития и физических качеств.

Высокая зависимость была между динамометрией и ростом ( $r = 0,78$ , на уровне достоверности  $p = 0,05$ ), длиной верхних и нижних конечностей ( $r = 0,72$ , на уровне достоверности  $p = 0,05$ ). Средняя зависимость была между параметрами: динамометрия и масса тела ( $r = 0,56$ , на уровне достоверности  $p = 0,05$ ), обхват грудной клетки в трех состояниях(покоя, вдоха и выдоха) ( $r = 0,57$ ,  $r = 0,55$  и  $r = 0,52$  соответственно на уровне достоверности  $p = 0,05$ ); пикфлоуметрия и обхват грудной клетки в состоянии покоя и на выдохе) ( $r = 0,57$  и  $r = 0,59$  соответственно на уровне достоверности  $p = 0,05$ ); прыжок в длину и экскурсия грудной клетки ( $r = 0,52$ , на уровне достоверности  $p = 0,05$ ). Между другими антропометрическими параметрами и проявлениями физических качеств наблюдается незначительная зависимость, которая является статистически не достоверной. Эти данные свидетельствуют о слабом уровне зависимости между физическим развитием и уровнем физической подготовленности студентов, которые не занимающихся физическими упражнениями систематически.

Таким образом, можно сделать следующие выводы. В результате проведенных исследований мы установили, что уровень физической подготовки студентов, которые не занимающихся физическими упражнениями систематически является низким, антропометрический профиль данного контингента отвечает нормам. Обнаружены статистически значимые зависимости между следующими показателями: динамометрией и ростом, динамометрией и длиной верхних и нижних конечностей, динамометрией и массой тела, пикфлоуметрией и обхватом грудной клетки в состоянии покоя и на выдохе, прыжком в длину с места и экскурсией грудной клетки. Других значимых зависимостей не обнаружено. Полученные результаты показывают низкий уровень зависимости между физическим развитием и показателями физических качеств у студентов, которые не занимаются физическими упражнениями систематически.

### **Библиографические ссылки**

1. Воронин Д. М., Корнеева К. Корреляционные взаимосвязи между антропометрическими данными и уровнем физического развития у студентов педагогического профиля // Современные здоровьесберегающие технологии. 2017. № 1. С. 47–52.

2. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие. 3-е изд., стер. М. : КноРус, 2013.
3. Апанасенко Г. Л. О возможности количественной оценки уровня здоровья человека // Гигиена и санитария. 1986. № 6. С. 55–58.
4. Воронин Д. М., Муравьева А. Оценка физического развития студентов Государственного гуманитарно-технологического университета методом индексов // Современные здоровьесберегающие технологии. 2016. № 1 (2). С. 14–20.
5. Лубышева Л. И. Концепция формирования физической культуры человека / ГЦОЛИФК. М., 1992.

### References

1. Voronin D. M., Korneeva K. Korreljacionnye vzaimosvjazi mezhdu antropometricheskimi dannymi i urovnem fizicheskogo razvitija u studentov pedagogicheskogo profilja // Sovremennye zdorov'esberegajushhie tehnologii. 2017. № 1. S. 47–52.
2. Vilenskij M. Ja., Gorshkov A. G. Fizicheskaja kul'tura i zdorovyj obraz zhizni studenta : ucheb. posobie. 3-e izd., ster. M. : KnoРус, 2013.
3. Apanasenko G. L. O vozmozhnosti kolichestvennoj ocenki urovnja zdorov'ja cheloveka // Gigena i sanitarija. 1986. № 6. S. 55–58.
4. Voronin D. M., Murav'eva A. Ocenka fizicheskogo razvitija studentov Gosudarstvennogo gumanitarno-tehnologicheskogo universiteta metodom indeksov // Sovremennye zdorov'esberegajushhie tehnologii. 2016. № 1 (2). S. 14–20.
5. Lubyshcheva L. I. Konceptija formirovanija fizicheskoy kul'tury cheloveka / GCOLIFK. M., 1992.

© Воронин Д. М., Сауков К. М., 2017

УДК 796:005.591.6

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КУРСАНТОВ  
ВУЗА МВД РОССИИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ  
ГИМНАСТИКИ И ГИРЕВОГО СПОРТА**

В. А. Глубокий, М. В. Глубокая

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

*Рассмотрена методика проведения учебных занятий по физической подготовке курсантов вуза МВД России с использованием средств гимнастики и гиревого спорта.*

*Ключевые слова: силовые упражнения, физическая подготовка, курсанты.*

**PHYSICAL TRAINING OF COURSES  
OF THE MOI OF RUSSIAN FEDERATION USE OF GYMNASTICS  
AND GIRRE SPORTS**

V. A. Glubokiy, M. V. Glubokaya

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

*The methodology of conducting training sessions on the physical training of cadets at the university of the Ministry of Internal Affairs of Russian Federation using the means of gymnastics and kettlebell lifting is considered.*

*Keywords: strength exercises, physical training, cadets.*

Гиревой спорт и гимнастика традиционно входят в содержание физической подготовки военнослужащих, сотрудников силовых ведомств. Упражнения с гирями являются тотальными, к таковым относятся толчок, толчок по длинному циклу, рывок. Выполнение этих упражнений в течение 30–40 мин способствует развитию силовой выносливости у занимающихся. Практика показала (организация и проведение учебно-тренировочного процесса в секции гиревого спорта вуза МВД России), что систематические занятия гиревым спортом способствуют коррекции веса, снижению жировой ткани у занимающихся.

Регулярные занятия гимнастикой также способствуют приросту силовых показателей. Кроме того, под влиянием гимнастических упражнений улучшаются координационные способности, что способствует лучшему освоению прикладных двигательных навыков (например, боевых приемов борьбы).

Многоповторное выполнение подтягиваний, сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа, на брусьях, подъемов ног к перекладине, подъемов переворотом, как и упражнения с гирями, способствует снижению массы тела за счет уменьшения количества жира в организме занимающихся. В тоже время, нами замечено, что гимнастические упражнения в меньшей мере способствуют развитию выносливости, чем упражнения гиревого спорта.

Различные варианты построения учебных и тренировочных занятий по физической подготовке с использованием средств гимнастики и гиревого спорта позволяют избежать

монотонности, способствуют разностороннему физическому развитию, а кроме того, повышению функциональности занимающихся.

Плюсы занятий гимнастикой, гиревым спортом заключаются в том, что эти занятия не требуют дорогостоящего оборудования, упражнения относительно просты в исполнении, и они позволяют решать большинство задач по улучшению физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.

Учебный процесс по физической подготовке в образовательных организациях системы МВД России выстраивается в соответствии государственными образовательными стандартами, а содержание рабочих учебных программ должно соответствовать Наставлению по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации [1].

Например, в Сибирском юридическом институте МВД России (далее СибЮИ МВД России) рабочая учебная программа по дисциплине «Физическая подготовка» предусматривает изучение раздела «Общая физическая подготовка», который предполагает рассмотрение темы «Прикладная и атлетическая гимнастика». В содержание указанной темы входят упражнения на гимнастических снарядах (силовые упражнения с отягощением весом собственного тела) и упражнения с использованием внешних отягощений, таковыми являются гири, тяжелоатлетические штанги, гантели, вес партнера.

Проводя занятия по физической подготовке по теме «Прикладная и атлетическая гимнастика», мы делаем акцент на выполнение упражнений со свободным весом, т. е. без использования различных тренажерных устройств. Курсанты выполняют двигательные действия поточным или групповым способами, что позволяет поддерживать достаточно высокую двигательную активность. Упражнения с гирями используются в сочетании с гимнастическими упражнениями только тогда, когда у обучающихся уже сформирована техника выполнения толчка, рывка, толчка по длинному циклу.

Во избежание травм стараемся не давать на учебных занятиях упражнения с гирями тяжелее 16 кг. Это позволяет совершенствовать технику, как упражнений гиревого спорта, так и подготовиться к выполнению контрольного упражнения «Голчок (жим) гири». По этому упражнению разработаны критерии оценки и нормативные требования, оно входит в содержание Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации. Гири более тяжелого веса, как правило, используются только с хорошо физически подготовленными курсантами, или целенаправленно занимающимися гиревым спортом и выступающими на соревнованиях.

Из гимнастических упражнений мы отдаем предпочтение подтягиванию на перекладине, подъему переворотом на перекладине, выходу силой или выходу на две, подъему ног к перекладине [2; 3].

Например, после подготовительной части занятия учебный взвод делится на группы по 3–4 обучающихся, упражнения выполняются поточным способом. Курсанты выполняют следующие упражнения – толчок двух гирь 16 кг (16+16) – 10 раз, после чего выполняются подтягивания на перекладине 5–6 раз. Таких серий прделывается от трех до пяти. Затем выполняются другие гимнастические упражнения и упражнения с гирями. Девушки, как правило, выполняют махи с гирей, подтягивания на низкой перекладине или другие доступные им упражнения.

После выполнения упражнения с гирями и упражнений на многопролетных гимнастических снарядах учебный взвод переходит к совершенствованию боевых приемов борьбы (служебно-прикладной физической подготовке). Это позволяет улучшить координационные способности и избежать перерывов в совершенствовании прикладных приемов и действий.

По своей сути такая форма проведения занятий является комплексной, т. е. занятие является комплексным. Оно позволяет одновременно развивать физические качества и совершенствовать общеприкладные и служебно-прикладные двигательные навыки. Такая форма построения учебного занятия по физической подготовке используется в СибЮИ МВД Рос-

сии на старших курсах обучения, но если двигательные действия просты в исполнении и не требуют длительного разучивания, то комплексные занятия проводятся уже с первого года обучения.

В содержание занятий первокурсников входят гимнастические упражнения, связанные с перемещением своего тела – это различные виды подтягиваний на перекладине, сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа, из упражнений с гирями – выполняются различные варианты приседаний, махов. Параллельно формируется техника упражнений «толчок» и «рывок». Курсанты первого года обучения под руководством преподавателя физической подготовки выполняют упражнения с одной гирей. Так как материальная база вуза МВД России позволяет, то упражнения с гирями одновременно выполняет весь учебный взвод. Сначала формируется техника толчка гири, затем формируется техника толчка гири по длинному циклу, после чего разучивается техника рывка гири. Девушки-курсанты выполняют эти упражнения с гантелями или гирями весом 8 кг. На формировании основ техники упражнений с гирей требуется всего 2–3 учебных занятия.

После того, как техника упражнений сформирована, курсанты выполняют толчок, толчок гири по длинному циклу, рывок гири сериями, темп упражнений задает преподаватель. В конце занятия по совершенствованию техники упражнений с гирями, дается задание – выполнить подтягивание на перекладине методом «до отказа». Курсанты на фоне утомления выполняют подтягивания, что способствует формированию силовой выносливости.

На всех занятиях по физической подготовке с использованием средств гимнастики и гиревого спорта, в конце основной части, обязательно выполняются упражнения на растягивание и улучшение гибкости. Здесь акцент делается на улучшение гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных и плечевых суставов, что способствует профилактике травматизма и повышению результатов в упражнениях с гирями.

Педагогический эксперимент, проведенный в 2016–2017 учебном году на базе СибЮИ МВД России, показал, что у курсантов третьего курса при одновременном (комплексном) использовании гимнастических упражнений и упражнений с гирями достоверно улучшились результаты в подтягивании на перекладине, подъеме переворотом на перекладине, в рывке гири и толчке двух гирь ( $P_0 < 0,05$ ), также у курсантов был отмечен прирост показателей в тестах, характеризующих физическое качество «выносливость». Это указывает на положительное влияние такого способа выстраивания учебного занятия. Кроме того, комплексная форма позволяет повысить моторную плотность и эмоциональный фон занятия.

В связи с этим, можно предположить, что одновременное выполнение гимнастических упражнений и упражнений с гирями дает больший положительный эффект, чем однонаправленное выполнение упражнений. Комплексные занятия имеют большую тренировочную направленность, чем другие виды занятий по физической подготовке.

Таким образом, рационально организованная физическая подготовка, обеспечивает повышение разносторонней физической подготовленности курсантов вуза МВД России, способствует формированию физической готовности к успешному выполнению оперативно-служебных и служебно-боевых задач, а также обеспечивает высокую работоспособность в процессе учебной и служебной деятельности.

### **Библиографические ссылки**

1. Глубокий В. А. Физическая подготовка : рабочая учебная программа дисциплины по спец. 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности (квалификация (степень) «специалист») / СибЮИ МВД России. Красноярск, 2016.
2. Глубокий В. А. Гимнастика в физической подготовке сотрудников силовых ведомств // Проблемы оптимизации подготовки сотрудников органов внутренних дел, курсантов и слу-

шателей образовательных организаций системы МВД России к служебной деятельности : сб. материалов II Всерос. науч.-практ. конф. (21 мая 2015 г., Волгоград) / Волгоград. Акад. МВД России. Волгоград, 2015.

3. Глубокий В. А. Прикладная гимнастика в физической подготовке сотрудников силовых ведомств : учеб. пособие / СибЮИ МВД России. Красноярск, 2016.

### References

1. Glubokij V. A. Fizicheskaja podgotovka : rabochaja uchebnaja programma discipliny po spec. 40.05.01 Pravovoe obespechenie nacional'noj bezopasnosti (kvalifikacija (stepen') "specialist") / SibJuI MVD Rossii. Krasnojarsk, 2016.

2. Glubokij V. A. Gimnastika v fizicheskoj podgotovke sotrudnikov silovyh vedomstv // Problemy optimizacii podgotovki sotrudnikov organov vnutrennih del, kursantov i slushatelej obrazovatel'nyh organizacij sistemy MVD Rossii k sluzhebnoj dejatel'nosti : sb. materialov II Vseros. nauch.-prakt. konf. (21 maja 2015 g., Volgograd) / Volgograd. Akad. MVD Rossii. Volgograd, 2015.

3. Glubokij V. A. Prikladnaja gimnastika v fizicheskoj podgotovke sotrudnikov silovyh vedomstv : ucheb. posobie / SibJuI MVD Rossii. Krasnojarsk, 2016.

© Глубокий В. А., Глубокая М. В., 2017

УДК 796

**ФОРМИРОВАНИЕ СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНЫХ  
ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ У КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ**

В. М. Дворкин

Сибирский юридический институт МВД России  
Российская Федерация, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20  
E-mail: dvorkin528@mail.ru

*Рассмотрены вопросы оптимизации учебно-тренировочного процесса курсантов, использованию метода комплексной тренировки. Данный метод позволяет изучить приемы и действия из различных разделов программы обучения, формировать служебно-прикладные двигательные навыки с одновременным развитием физических качеств*

*Ключевые слова: физическая подготовка, курсанты, служебно-прикладные двигательные навыки, профессиональная деятельность.*

**FORMATION OF OFFICIAL-APPLIED ENGINE SKILLS  
IN THE COURSANETS AND LISTENERS OF EDUCATIONAL  
ORGANIZATIONS OF THE MOI OF RUSSIAN FEDERATION**

V. M. Dworkin

Siberian Law Institute of MOI of Russian Federation  
20, Rokossovskiy Str., Krasnoyarsk, 660131, Russian Federation  
E-mail: dvorkin528@mail.ru

*The article is devoted to the optimization of the training process of cadets, the use of the method of integrated training. This method allows you to learn techniques and activities from different sections of the training program, to develop service-applied motor skills with the simultaneous development of physical qualities.*

*Keywords: physical training, cadets, applied and applied motor skills, professional activity.*

Современные условия осуществления служебной деятельности сотрудниками правоохранительных органов предъявляют повышенные требования к их профессиональной подготовке, одним из элементов которой является физическая подготовка.

В Наставлении по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации, определена ее основная цель: формирование физической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных и служебно-боевых задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности.

Таким образом, при формировании физической готовности курсантов и слушателей к оперативно-служебной деятельности одной из важных задач физической подготовки является овладение двигательными умениями и навыками эффективного применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, и их непрерывное совершенствование.

Так как физическая подготовка сотрудников правоохранительных органов всегда лимитирована временем, то одним из главных направлений решения задач оптимизации физической подготовки является совершенствование методических основ интенсификации процесса физической подготовки вообще и учебных занятий в частности.

Разработка современных методик, позволяющих быстро и эффективно подготовить сотрудника правоохранительных органов к несению службы, является одним из способов решения проблемы. Разрабатываемые методики должны учитывать особенности оперативно-служебной деятельности: высокую загруженность на службе; дефицит времени на занятия физической подготовкой и спортом; минимальное количество инвентаря и оборудования [1].

В тоже время разработанные методики должны позволять в короткие сроки формировать прикладные навыки и улучшать двигательную подготовленность.

В ходе оперативно-служебной деятельности сотрудники правоохранительных органов пресекают преступления, задерживают лиц, подозреваемых в этих преступлениях. Задержания преступников, как правило, связаны с применением физической силы, боевых приемов борьбы и специальных средств. В связи с этим необходимо на занятиях по физической подготовке больше времени уделять рассмотрению вопросов формирования служебно-прикладных двигательных навыков и развития физических качеств.

Практические занятия по физической подготовке у курсантов и слушателей в образовательных организациях МВД России должны проводиться в соответствии с тематическим планом, где предусматриваются разделы физической подготовки (общая физическая подготовка, боевые приемы борьбы) перечень тем и общее количество часов, отводимое на их отработку. При строгом соблюдении данного плана, занимаясь по теме, например, легкая атлетика, курсанты и слушатели не будут совершенствовать технику боевых приемов борьбы и наоборот. Данное обстоятельство не позволяет в полной мере эффективно формировать служебно-прикладные двигательные навыки и развивать физические качества.

На основе, имеющихся научных и методических разработок по совершенствованию учебного и учебно-тренировочного процесса были сформулированы методические рекомендации, при реализации которых будет эффективно совершенствоваться техника боевых приемов борьбы и развиваться физические качества [1–3].

Для эффективного формирования навыков применения физической силы, боевых приемов борьбы необходимо, в первую очередь, чтобы содержание учебного материала, имело служебно-прикладную направленность, т. е. должны развиваться физические качества и формироваться двигательные навыки, необходимые для осуществления служебной деятельности.

Немаловажно чтобы изучаемые боевые приемы борьбы были относительно простыми, надежными, соответствовали уровню физической подготовленности занимающихся и одновременно были эффективными при задержании правонарушителей.

Следует отметить, что при формировании служебно-прикладных двигательных навыков наиболее важной составляющей являются учебно-тренировочные поединки, поскольку они обеспечивают реализацию приобретенных умений и навыков в боевых, стрессовых ситуациях.

Обоюдная схватка учит терпению и настойчивости, вопреки нарастающему утомлению проявлять волю к победе и действовать по намеченному плану.

Для эффективного применения боевых приемов борьбы сотрудник должен иметь высокий уровень развития физических качеств. При формировании данного уровня подготовленности в содержание практических занятий необходимо включать высокоинтенсивные, интервальные тренировочные комплексы. Данные комплексы составляются с учетом выполнения упражнений в составе группы, навыки выполнения упражнений должны быть сформированы на достаточном уровне. Считаем, что курсантам и слушателям предпочтительнее выполнять многоповторные силовые упражнения с отягощением собственным весом (подтягивания, приседания, отжимания, упражнения на развитие мышц живота) в различных вариантах и сочетаниях, а также тяжелоатлетические упражнения и упражнения из гиревого спорта. В содержание тренировочных программ рекомендуется включать бег на 60, 100, 400 и 1 000 м.

Таким образом, рекомендуем при разработке содержания практических занятий по физической подготовке широко использовать метод комплексной тренировки. Данный метод позволяет изучить приемы и действия из различных разделов программы обучения, форми-

ровать служебно-прикладные двигательные навыки с одновременным развитием физических качеств, что, на наш взгляд, максимально приближает процесс обучения к реалиям оперативно-служебной деятельности.

Также при разработке программ учебно-тренировочных занятий следует учитывать степень сформированности служебно-прикладных двигательных навыков, уровень развития физических качеств, материально-техническую базу, научный и практический потенциал преподавательского состава, контингент обучающихся.

### **Библиографические ссылки**

1. Глубокий В. А. Высокоинтенсивный многофункциональный тренинг в физической подготовке сотрудников ФСКН России // Вестн. Сиб. юрид. ин-та ФСКН России. 2012. № 1 (10). С. 129–133.
2. Дворкин В. М. Особенности формирования служебно-прикладных двигательных навыков у сотрудников органов наркоконтроля // Вестн. Сиб. юрид. ин-та ФСКН России. 2014. № 2 (15). С. 133–136.
3. Разработка современных методик оперативно-боевой и физической подготовки сотрудников органов наркоконтроля : отчет о научно-исследовательской работе / В. М. Дворкин и др. / СибЮИ ФСКН России. Красноярск, 2013.

### **References**

1. Gluboky V. A. High-intensity Multifunctional Training in Physical Training of Employees of the Federal Drug Control Service of Russian Federation // Vestnik of the Siberian Law Institute of the Federal Drug Control Service of Russian Federation. 2012. № 1 (10). P. 129–133.
2. Dvorkin V. M. Features of the Formation of Service-applied Motor Skills in the Staff of Drug Control Agencies // Vestnik of the Siberian Law Institute of the Federal Drug Control Service of Russian Federation. 2014. № 2 (15). P. 133–136.
3. Development of Modern Techniques for Operational-Combat and Physical Training of Drug Control Personnel: a report on research work / V. M. Dvorkin et al.; SibIU Federal Drug Control Service of Russian Federation. Krasnoyarsk, 2013.

© Дворкин В. М., 2017

УДК 378:796.8

## **ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ КАК ВАРИАТИВНОГО СОДЕРЖАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ**

М. К. Дунаев<sup>1</sup>, А. В. Шаповалов<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Чеченский государственный университет  
Российская Федерация, 364907, г. Грозный, ул. Шерипова, 32  
E-mail: snkhazova@gmail.com

<sup>2</sup>Адыгейский государственный университет  
Российская Федерация, 385000, г. Майкоп, ул. Первомайская, 208

*Определена важность оптимизации физического воспитания школьников в направлении повышения их уровня физической подготовленности. Определяется важность учета двигательных интересов обучающихся как основания отбора содержания физического воспитания. В данном контексте предлагаются занятия вольной борьбой, эффективность включения которых в качестве вариативного содержания физического воспитания подтверждена экспериментальным путем.*

*Ключевые слова: физическая подготовленность, физическое воспитание, занятия вольной борьбой.*

## **EFFICIENCY OF USE OF FREQUENCY STRUGGLE AS VARIATIONAL CONTENT OF PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOLCHILDREN**

M. K. Dunaev<sup>1</sup>, A. V. Shapovalov<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Chechen State University  
32, Sheripov Str., Grozny, 364907, Russian Federation  
E-mail: Snkhazova@gmail.com

<sup>2</sup>Adygeya State University  
208, Pervomayskaya Str., Maikop, 385000, Russian Federation

*The article defines the importance of optimizing the physical education of schoolchildren in the direction of increasing their level of physical fitness. It is important to take into account the motor interests of students as the basis for selecting the content of physical education. In this context, we offer classes in freestyle wrestling, the effectiveness of inclusion of which is confirmed experimentally as a variable content of physical education.*

*Keywords: physical readiness, physical education, free-style wrestling.*

Многие современные ученые отмечают, что в настоящее время в России актуальной является проблема формирования у подрастающего поколения физической культуры личности в процессе физического воспитания [1; 2]. Другие, соглашаясь с данной точкой зрения, считают, что основные проблемы современной системы физического воспитания связаны с обеспечением для каждого ребенка необходимого минимума базовой теоретической, технической и физической подготовки [3; 4]. Для того, чтобы процесс физической подготовки школьников обеспечивал и здоровьесберегающий эффект, и физическое развитие, физическую подготовку обучающихся, его содержание должно строиться не только в соответствии с государственными регламентирующими документами, но и на основе учета физкультурно-

спортивных интересов занимающихся [1; 2; 5]. Теоретические исследования и анализ социально-педагогического опыта организации физического воспитания мальчиков-подростков и юношей Северного Кавказа свидетельствует о том, что занятия вольной борьбой в полной мере отвечают двигательным интересам данной категории обучающихся. В связи с этим правомерно предположить их позитивное влияние на физическое развитие школьников и укрепление у них мотивации занятий физической культурой и спортом. Цель проведенного эмпирического исследования составила проверка указанного предположения, для чего была разработана и реализована методика использования вольной борьбы в качестве вариативной составляющей содержания физического воспитания юношей.

Для проведения педагогического эксперимента были сформированы контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) группы. Поскольку в старшем школьном возрасте уроки физической культуры с юношами и девушками проводятся отдельно, контрольную группу составили мальчики 9-х классов в количестве 24 человек, экспериментальную – мальчики 9-х классов в количестве 25 человек, не занимающиеся спортом.

С целью изучения влияния предлагаемой методики на уровень физической подготовленности школьников 15–16 лет, в качестве варьируемого условия проведения педагогического эксперимента, в экспериментальной группе, в отличие от контрольной, работа велась с применением методики развития физических качеств с использованием средств и методов подготовки по вольной борьбе. Таким образом, контрольная группа занималась по стандартной программе, предусматривающей прохождение и освоение учебного материала в рамках регламентированных занятий по физическому воспитанию в общеобразовательной школе.

Отличительной особенностью проведения занятий с экспериментальной группой стало то, что один из трех уроков физической культуры в недельном цикле был посвящен занятиям вольной борьбой. Такую возможность устанавливает закон об образовании, предусматривающий использование до 50 % бюджета времени на вариативную часть (для старшего школьного возраста).

Следует обратить внимание еще на один момент. Методика развития физических качеств с использованием средств и методов подготовки по вольной борьбе предполагала повышение двигательной активности школьников (экспериментальной группы) за счет разработанной системы домашних заданий (т. е. самостоятельных занятий). Точно такая же система домашних заданий (в рамках соблюдения уравниваемых условий между контрольной и экспериментальной группами) была предложена школьникам из контрольной группы.

Для проведения исходного уровня физической подготовленности школьников из контрольной и экспериментальной групп было проведено тестирование в начале учебного года. Анализ полученных данных свидетельствовал о том, что уровень развития физических способностей у мальчиков контрольной и экспериментальной групп не имел достоверных различий по результатам всех контрольных испытаний ( $P > 0,05$ ). Оценивая показатели, характеризующие уровень развития физических способностей у мальчиков контрольной и экспериментальной групп можно констатировать, что в сравнении с нормативными требованиями к уровню физической подготовленности для школьников данного возраста физическая подготовленность мальчиков контрольной и экспериментальной групп, по большинству показателей, соответствует низкому уровню. На наш взгляд, это легко объясняется тем, что участниками педагогического эксперимента стали подростки, ранее не занимавшиеся спортом, чей уровень двигательной активности был далек от оптимального.

Поскольку предполагалось, что занятия вольной борьбой могут стать мощным фактором, позволяющим повысить интерес у школьников экспериментальной группы к занятиям физическими упражнениями (в первую очередь, на основе системы домашних заданий к самостоятельным занятиям), особый интерес представляло собой исследование динамики формирования потребности в самостоятельных занятиях. Так как система домашних заданий предлагалась и для мальчиков, составляющих контрольную группу, данные, полученные в результате опроса, анализировались как по контрольной, так и по экспериментальной группам.

Опрос школьников из контрольной и экспериментальной групп проводился в конце каждой четверти. Это позволило проследить динамику формирования потребности в самостоятельных занятиях у участников педагогического эксперимента. Результаты свидетельствовали о том, что по окончании первой четверти 33,5 % мальчиков контрольной группы, помимо регламентированных занятий в школе, занимаются самостоятельно. 66,5 % контингента, составляющего контрольную группу, ответили, что они не занимаются самостоятельно. К концу учебного года можно наблюдать, хотя и незначительную, тенденцию к увеличению числа мальчиков из контрольной группы, начавших заниматься самостоятельно (33,5 % – конец I четверти, 45,9 % – конец учебного года;  $P > 0,05$ ). Однако, увеличение числа занимающихся самостоятельно в контрольной группе на 12,4 % (а это всего 3 человека) нельзя считать статистически значимым. Если же обратиться к количеству занятий в недельном цикле из числа занимающихся самостоятельно, то можно отметить, что двигательный режим, приближающийся к оптимальному (три и более занятий в неделю), использует лишь 4,2 % – в начале года и 8,2 % в конце года мальчиков в контрольной группе. Наибольший процент занимающихся самостоятельно мальчиков – в контрольной группе (20,8 %) – занимаются один – два раза в неделю. Вышеизложенное позволяет заключить, что сама по себе предлагаемая система домашних заданий не позволяет достаточно эффективно формировать потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями у мальчиков из контрольной группы.

Совсем иная картина в отношении самостоятельных занятий наблюдается в экспериментальной группе. Так 56 % мальчиков из экспериментальной группы, по окончании первой четверти, не использовали самостоятельные занятия физическими упражнениями в быту. Затем процент не занимающихся самостоятельно к концу учебного года неизменно снижается (II четверть – 36 % не занимающихся, III четверть – 24 %, IV четверть – 16 %). Итак, можно констатировать, что по окончании первой четверти занималось самостоятельно 44 % мальчиков из экспериментальной группы, к концу учебного года процент занимающихся самостоятельно вырос до 84 % ( $P < 0,05$ ).

Следует отметить, что если в начале учебного года всего лишь 12 % мальчиков экспериментальной группы, занимающихся самостоятельно, занимались три раза и более в неделю, то к концу года три занятия и более в недельном цикле используют уже 60 % занимающихся самостоятельно, а 24 % занимаются самостоятельно по два раза в неделю.

Таким образом, можно констатировать, что на протяжении учебного года в результате внедрения в процесс физического воспитания (ЭГ) методики развития физических качеств с использованием средств и методов подготовки по вольной борьбе происходит формирование потребности в самостоятельных занятиях у мальчиков из экспериментальной группы. Отсюда можно сделать вывод, что введение разработанной методики в процесс физического воспитания в условиях общеобразовательной школы значительно повышает интерес у мальчиков из экспериментальной группы к регламентированным занятиям по физическому воспитанию в школе, значительно расширяет их двигательный режим за счет самостоятельных занятий. И здесь, на наш взгляд, необходимо отметить, что по сути предлагаемая методика развития физических качеств с использованием средств и методов подготовки по вольной борьбе позволяет достаточно эффективно решать проблему, связанную с необходимостью переориентации потребностно-мотивационной сферы школьников на самостоятельные занятия физическими упражнениями в повседневной жизни.

С целью выявления влияния предлагаемой методики развития физических качеств школьников 15–16 лет с использованием средств и методов подготовки по вольной борьбе на уровень физической подготовленности данного контингента было проведено повторное тестирование в конце учебного года. Анализ и сопоставление результатов тестирования в начале педагогического эксперимента и по его окончании свидетельствует о том, что по ряду тестов происходит изменение показателей, характеризующих уровень развития физических способностей как в контрольной, так и в экспериментальной группах. В контрольной группе, по окончании учебного года, наблюдается незначительный прирост в показателях, отра-

жающих уровень развития скоростных способностей в тесте «бег 30 м, с» ( $5,5 \pm 0,15$  в начале года и  $5,3 \pm 0,1$  в конце года;  $P > 0,05$ ), координационных способностей в циклических локомоциях в тесте «челночный бег  $3 \times 10$  м, с» ( $8,4 \pm 0,5$  в начале года  $8,2 \pm 0,4$  в конце года;  $P > 0,05$ ), скоростно-силовых способностей в тестах «Прыжок в длину с места, см» ( $178 \pm 2,5$  и  $180 \pm 1,3$ ;  $P > 0,05$ ) и «Прыжок вверх с места со взмахом рук, см»  $39,8 \pm 1,8$  и  $41,5 \pm 2,1$ ;  $P > 0,05$ ), силовых способностей в тесте «Подтягивание на высокой перекладине из виса, количество раз» ( $4,2 \pm 1,4$  и  $5,1 \pm 1,5$ ;  $P > 0,05$ ), общей выносливости в тесте «6-минутный бег, м» ( $1105 \pm 12,5$  и  $1115 \pm 10,1$ ;  $P > 0,05$ ).

Однако прирост в показателях по окончании педагогического эксперимента не имеет достоверных различий по отношению к показателям, характеризующим уровень развития физических способностей мальчиков из контрольной группы в начале учебного года. При этом следует обратить внимание на то, что на протяжении учебного года у школьников из контрольной группы практически не произошло прироста в показателях, отражающих уровень развития координационных способностей в акробатических упражнениях в тесте «Три кувырка вперед, с» ( $4,4 \pm 0,1$  в начале года и  $4,4 \pm 0,12$  в конце года;  $P > 0,01$ ), и совсем незначительный прирост отмечен в показателях, характеризующих уровень развития статической выносливости в тесте «Вис на согнутых руках, с» ( $9,9 \pm 0,2$  в начале года и  $10,1 \pm 0,3$  в конце года;  $P > 0,05$ ).

Вышеизложенное позволяет констатировать, что регламентированные занятия в рамках процесса физического воспитания в общеобразовательной школе, по результатам педагогического эксперимента, не позволяют решать задачи по достижению оптимального уровня физической подготовленности данного контингента. По показателям, отражающим уровень развития физических способностей мальчиков из контрольной группы, уровень их физической подготовленности можно характеризовать как низкий (по ряду показателей – ниже среднего). Недостаточный уровень развития физических качеств у школьников 15–16 лет, безусловно, требует корректировки процесса физического воспитания.

Вследствие того, что занятия вольной борьбой, включенные в регламентированные занятия физическим воспитанием в условиях общеобразовательной школы, вызывают стойкий интерес и формируют потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями у мальчиков из экспериментальной группы следовало ожидать, что уровень их физической подготовленности, по окончании учебного года, будет значительно выше, чем у мальчиков контрольной группы. И действительно, результаты итогового тестирования показали, что расширение двигательного режима мальчиков из экспериментальной группы (в первую очередь за счет самостоятельных занятий) положительно сказалось на уровне их физической подготовленности. Так например, по окончании учебного года показатели в тесте «Бег 30 м, с», характеризующие уровень развития скоростных способностей, в контрольной группе –  $5,3 \pm 0,1$ , в экспериментальной –  $4,7 \pm 0,25$  ( $P < 0,05$ ), уровень развития координационных способностей в акробатических упражнениях (тест «Три кувырка вперед, с») соответствует показателям  $4,4 \pm 0,12$  (КГ) и  $3,7 \pm 0,02$  (ЭГ);  $P < 0,05$ .

Наблюдается также значительный прирост в показателях, отражающих уровень развития силовых и скоростно-силовых способностей. В контрольной группе  $5,1 \pm 1,5$ , в экспериментальной –  $9,2 \pm 2,1$ ;  $P < 0,05$  (тест «Подтягивание на высокой перекладине, количество раз»). В тестах «Прыжок в длину с места, см» и «Прыжок вверх с места со взмахом рук, см», которые характеризуют уровень развития скоростно-силовых способностей, показатели в контрольной группе –  $180 \pm 1,3$  и  $41,5 \pm 2,1$ , в экспериментальной группе –  $202 \pm 2,1$  и  $49,7 \pm 1,8$  соответственно (и в первом, и во втором случае  $P < 0,05$ ).

Достоверно значимые различия отмечаются в показателях, характеризующих уровень развития общей выносливости. Если у мальчиков из контрольной группы, по окончании учебного года, уровень развития данного качества характеризуется как низкий (показатели в тесте «6-минутный бег, м» –  $1115 \pm 10,1$ ), то в экспериментальной группе показатели, характеризующие уровень развития общей выносливости, соответствуют уровню «выше среднего» ( $1395 \pm 12,2$ ;  $P < 0,05$ ).

Мальчики из экспериментальной группы превосходили своих сверстников и в показателях, отражающих уровень развития статической выносливости (тест «Вис на согнутых руках, с»). Средний результат в контрольной группе, по окончании учебного года, составляет  $10,1 \pm 0,3$ , в экспериментальной  $12,7 \pm 0,15$  ( $P < 0,05$ ). Занятия вольной борьбой в совокупности с выполняемыми домашними заданиями, отразились и на развитии гибкости у мальчиков из экспериментальной группы. Показатели в тесте «Наклон вперед из положения сидя, см» отражающие уровень развития гибкости в контрольной группе –  $4,2 \pm 0,2$ , в экспериментальной  $9,1 \pm 1,5$  ( $P < 0,05$ ).

Таким образом, проведенный формирующий эксперимент и анализ полученных результатов свидетельствует об эффективности разработанной методики развития физических качеств школьников 15–16 лет с использованием средств и методов подготовки по вольной борьбе. Внедрение данной методики в процесс физического воспитания, в условиях общеобразовательной школы, позволяет повысить уровень физической подготовленности школьников 15–16 лет формировать у них потребность в самостоятельных занятиях в повседневной жизни.

### Библиографические ссылки

1. Бальсевич В. К. Основные положения концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков, молодежи России // Теория и практика физической культуры. 2002. № 3.
2. Лубышева Л. И. Социально-педагогические аспекты нововведений в организации и содержании физического воспитания учащейся молодежи // Здоровье и физические упражнения : сб. ст. / Тюмен. гос. ун-т. Тюмень, 2000. С. 113–119.
3. Дворкин Л. С., Воробьев С. В., Хабаров А. А. Физическая подготовка школьников 4–6-х классов на основе занятий борьбой самбо // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1998. № 2.
4. Кузин В. В. Научные приоритеты в физическом воспитании и спортивной подготовке детей и юношества (первые итоги работы Проблемного научного совета по физической культуре РАО) // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1998. № 2.
5. Столярков В. И., Кудрявцева Н. В. Новые формы физкультурно-спортивной работы с учащейся молодежи // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1998. № 1.

### References

1. Bal'sevich V. K. Osnovnye polozhenija koncepcii intensivnogo innovacionnogo preobrazovanija nacional'noj sistemy fizkul'turno-sportivnogo vospitanija detej, podrostkov, molodezhi Rossii // Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury. 2002. № 3.
2. Lubysheva L. I. Social'no-pedagogicheskie aspekty novovvedenij v organizacii i sodержanii fizicheskogo vospitanija uchashhejsja molodezhi // Zdorov'e i fizicheskie uprazhnenija : sb. st. / Tjumen. gos. un-t. Tjumen', 2000. S. 113–119.
3. Dvorkin L. S., Vorob'ev S. V., Habarov A. A. Fizicheskaja podgotovka shkol'nikov 4–6-h klassov na osnove zanjatij bor'boj sambo // Fizicheskaja kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. 1998. № 2.
4. Kuzin V. V. Nauchnye prioritety v fizicheskom vospitanii i sportivnoj podgotovke detej i junoshestva (pervye itogi raboty Problemnogo nauchnogo soveta po fizicheskoj kul'ture RAO) // Fizicheskaja kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. 1998. № 2.
5. Stoljarov V. I., Kudrjavceva N. V. Novye formy fizkul'turno-sportivnoj raboty s uchashhejsja molodezhi // Fizicheskaja kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. 1998. № 1.

УДК 796.01

## **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

А. Я. Ефремова, Т. Н. Кочеткова

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

*Рассматриваются разновидности занятий спортом для детей раннего возраста. Воздействие физических упражнений на организм в процессе занятий. Решение частных задач. Как с помощью занятий спортом можно избирательно воздействовать на развитие функций различных систем организма.*

*Ключевые слова: физические упражнения, организм, процесс занятий, спорт, физическая культура, физические нагрузки, индивидуальные особенности школьников.*

## **INFLUENCE OF SPORTS ACTIVITIES ON PHYSICAL QUALITIES AT CHILDREN OF SCHOOL AGE**

A. Ya. Efremova, T. N. Kochetkova

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

*In article kinds of sports activities for children of early age are considered. Impact of physical exercises on an organism in the course of occupations. Solution of private tasks. As by means of sports activities it is possible to influence development of functions of various systems of an organism selectively.*

*Keywords: physical exercises, organism, process of occupations, sport, physical culture, physical activities, specific features of school students.*

Данная тема весьма актуальна не только для меня, но и для общества. Абсолютно любая мама желает, чтобы ее ребенок был самым талантливым, самым умным и самым здоровым. Воспитывая ребенка, нужно помнить, что занятия спортом обеспечивает здоровье и иммунитет ребенка. Помимо этого развитие мелкой и крупной моторики определяет умственные способности ребенка.

Ученые в своих исследованиях утверждают, что занятия спортом с раннего возраста очень важны для здоровья ребенка. Обеспокоенные стремительным омоложением сердечно-сосудистых заболеваний, они провели широкомасштабные исследования среди детей и подростков. Результат был поразительным. Оказалось, что возраст от 5 до 8 лет является определяющим в плане риска развития у взрослого человека атеросклероза и инфаркта миокарда. При этом, чем активнее ребенок занимался спортом, тем меньше данный риск заболева.

Ученые приводят еще несколько веских доводов в пользу регулярных занятий спортом:

– у 30 % дошкольников уже намечаются изменения осанки (а в первые годы школьных занятий этот показатель увеличивается до 65 %);

– более 30 % детишек весят больше, чем положено, а ведь известно, что детское ожирение победить очень сложно;

– от 20 до 25 % малышей уже имеют нарушения кровообращения по типу вегето-сосудистой дистонии;

– 40 % детишек регулярно жалуются на боли в спине [1].

Исходя из данных доводов нужно определить, какой вид спорта выбрать для ребенка. Рассмотрим несколько вариантов.

*1. Командные игры.* Данный вариант лучше всего подойдет коммуникабельным, компанейским, общительным детям. Или наоборот, детям, которым необходимо раскрыться, развить данные черты характера. Девочкам обычно рекомендуют попробовать себя в гандболе, хоккее на траве, волейболе, но отдавать ребенка, например, в женский регби большинство даже увлеченных этим видом спорта родителей считают нецелесообразным [2]. Большинство мальчишек с большим желанием погоняют в футбол или по забивают шайбу в ворота. Так что если вы еще не определились с видом спорта, то можно смело выбирать из выше перечисленных. Обычно профессионально заниматься начинают с 5 лет.

*2. Водные виды спорта.* Плавание подходит всем без ограничения. Учить ребенка плаванью лучше всего с самого его рождения. Родители, отдавая ребенка в секцию плавания, прыжков в воду, синхронного плавания или водного поло, утверждают, что именно благодаря спортивным водным процедурам у детей вырабатывается хорошая осанка и крепкие мышцы. Помимо этого, ребенок научится плавать, данный плюс не оставляет многих родителей равнодушными.

*3. Гимнастика.* Начинать заниматься данным видом спорта можно уже с четырех лет. Тренеры рекомендуют родителям отправлять детей именно туда. Ведь этот вид спорта развивает практически все: осанку, координацию, мышцы, характер, грация, стройность. Особенно гимнастика любима и популярна среди девочек. Причин этому много. И одна из них связана с тем, что фигура гимнастки смотрится наиболее гармонично – у девочек нет широких плеч, присущих тем, кто занимается водными видами спорта, нет резких, а зачастую угловатых движений, которые характеризуют участников командных видов спорта. Кроме того, гибкость, сформированная во время занятий, сохраняется у девочки на всю оставшуюся жизнь, придавая походке легкость и грацию.

*4. Фигурное катание.* Очень изящный и впечатляющий вид спорта, которым могут увлекаться и мальчики, и девочки. Несмотря на внешнюю простоту и красоту, относится к наиболее сложным, поэтому нужно настроиться на то, что не все сразу будет получаться, как хотелось бы. Именно здесь особенно сильно чувствуется жесткая конкуренция. Безусловно, хорошо развиваются мышцы ног, рук, как у парников, так и сольных танцоров на льду, координация грация. Но фигуристам приходится много работать не только на катке, но и в зале – над хореографией.

*5. Боевые искусства.* Приобрели особую популярность среди мальчишек. К данному виду искусства относятся дзюдо, самбо, карате, тэквондо, айкидо, ушу и еще множество вариантов единоборств. Эти виды спорта развивают координацию движений, мускулатуру, учат ребенка быстро реагировать и правильно падать. Девочки также занимаются боевыми искусствами. Это не удивительно: ведь в наше время умение постоять за себя очень полезный и нужный навык. Уровень травматичности при квалифицированном преподавании не выше обычного. Однако надо быть готовым к тому, что после тренировок неизбежны синяки, ссадины, вывихи и т. д. Первые занятия на координацию движений можно начинать с двух лет.

*6. Танцы.* Если хотите найти самый простой и безопасный путь приобщения вашего малыша к спорту, то начните с обычных танцев. Это очень полезно для общего развития ребенка. К танцам относятся: спортивные, балльные танцы, аэробика, также разновидности современных танцев. В кружки на такие программы берут детей с 3 лет.

В заключении можем сказать, что ни в коем случае нельзя сбрасывать со счетов его склонности и бороться с природой, пытаясь на свое усмотрение «улучшать» ребенка.

Попробуйте выявить и развить все позитивное, что досталось ему от рождения. Не бойтесь экспериментировать: не стоит ругать ребенка, если он, полгода проведя в секции, вдруг решительно откажется продолжать тренировки. Попробуйте поговорить с ребенком и разобраться в случившейся ситуации. Возможно, дело не в самом спорте, а в социально-коммуникативных отношениях внутри коллектива.

### **Библиографические ссылки**

1. Почему детям нужно заниматься спортом [Электронный ресурс]. URL: <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/materialy-dlya-roditelei/2014/10/01/pochemu-detyam-nuzhno-zanimatsya-sportom> (дата обращения: 1.05.2017).
2. Командные виды спорта [Электронный ресурс]. URL: <http://ru.sport-wiki.org/komandnye-vidy-sporta/> (дата обращения: 1.05.2017).

### **References**

1. Why children need to play sports [Electronic resource]. URL: <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/materialy-dlya-roditelei/2014/10/01/pochemu-detyam-nuzhno-zanimatsya-sportom> (date of visit: 1.05.2017).
2. Command sports [Electronic resource] URL: <http://ru.sport-wiki.org/komandnye-vidy-sporta/>(date of visit: 1.05.2017).

© Ефремова А. Я., Кочеткова Т. Н., 2017

УДК 373.51

## **ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ КАЙФЭН (КНР)**

Д. А. Завьялов<sup>1</sup>, Ч. Хао<sup>2</sup>

Красноярский государственный педагогический  
университет имени В. П. Астафьева  
Российская Федерация, 660049, г. Красноярск, ул. А. Лебедевой, 89

<sup>1</sup>E-mail: biopedagog@yandex.ru

<sup>2</sup>E-mail: 592790344@qq.com

*Представлен анализ организации и особенностям проведения уроков по физической культуре в средних классах школах Кайфэна, а также отношению школьников к данному школьному предмету, структуре, содержанию и характеристике преподавателя по физической культуре. Анкетирование проводилось в городских школах Кайфэна. В анкетировании принимали участие 559 учащихся 6 школ. Предложены рекомендации для совершенствования учебного процесса.*

*Ключевые слова: физическая культура, урок, средняя школа, город.*

## **PECULIARITIES OF ORGANIZATION AND HOLDING OF LESSONS FOR PHYSICAL EDUCATION IN SECONDARY SCHOOL IN KAIFENG (CHINA)**

D. A. Zavyalov<sup>1</sup>, Ch. Hao<sup>2</sup>

Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafiev  
79, A. Lebedeva Str., Krasnoyarsk, 660049, Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail: biopedagog@yandex.ru

<sup>2</sup>E-mail: 592790344@qq.com

*Presents an analysis of the organization and carrying out lessons of physical culture of the middle classes in schools Kaifeng, but also the attitude of pupils to this school subject, the structure, content and characteristics of the teacher of physical culture. The survey was carried out in urban schools of Kaifeng. In the survey participated 559 students in 6 schools. Recommendations for the improvement of the educational process.*

*Keywords: physical education, lesson, secondary school, city.*

В настоящее время одним из главных предметов в рамках образовательной программы школ практически всех стран мира является физическая культура. Это связано со всеобъемлющей ролью этой дисциплины в жизни каждого школьника, ее влиянии на здоровье, интеллект и спортивное будущее не только каждого ученика, но и всей нации в целом. От состояния здоровья школьника зависит будущее страны – ведь он будущий родитель, защитник страны, человек, который будет трудиться на ее благо.

В то же время все эти характеристики школьника зависят от того, насколько качественно осуществляется преподавание физической культуры. Не секрет, что развитие цивилизации, особенно в техническом плане, облегчает жизнь людей, освобождая их от физического труда, за счет использования станков, машин и механизмов. Но человек, избавившись от этого физического труда и значительно развившись в интеллектуальной сфере, стал деградиро-

вать физически. Во многих развитых странах мира наблюдается ускоренный рост лишнего веса школьников, что влечет за собой массу негативных последствий и угрожает здоровью нации в целом. В связи с этим именно грамотная организация и качественное преподавание физической культуры в школах позволит снизить вышеуказанные риски.

Для выявления особенностей организации и проведения уроков по физической культуре в средней школе и ряда других вопросов нами было проведено анкетирование. Разработка опросника была связана с некоторыми трудностями. Для начала было необходимо определиться, какие аспекты взаимодействия учителя и ученика мы будем изучать. Затем мы очертили примерный круг вопросов. После этого мы адаптировали их уровень сложности для учащихся средних классов. И все это сопровождалось многократным переводом материала на каждом этапе подготовки с китайского языка на русский и обратно. Аспирант получал задание от научного руководителя на русском языке, переводил это задание на китайский, выполнял задание, переводил результаты на русский для демонстрации их научному руководителю. И так несколько раз. Наконец, был составлен опросник на русском языке, содержащий 22 вопроса. Вопросы были открытые, закрытые и смешанные. Итоговый вариант опросника был переведен на китайский язык и растиражирован в необходимом количестве экземпляров.

Анкетирование проводилось в средних классах городских школ Кайфэна. Необходимо отметить, что преподаватели физической культуры отнеслись к анкетированию доброжелательно и с пониманием, осознавая значимость данного мероприятия. Всего было опрошено 559 учащихся 6 школ. Учащиеся перед заполнением анкет получали четкую подробную инструкцию по их заполнению, особенности ответов на разные типы вопросов и также осознавали значимость анкетирования. Учащимся было выделено достаточное количество времени, необходимое для заполнения анкет.

Итоги анкетирования были подвергнуты статистической обработке. Была выявлена доля ответов на каждый вариант вопроса. В рамках этой статьи мы рассмотрели 11 наиболее интересных и важных вопросов, ответы на которые представлены далее. Мы разбили все эти ответы на три части:

- 1) организация урока по физической культуре;
- 2) содержание урока по физической культуре;
- 3) взаимоотношение с учителем по физической культуре.

По мнению большинство городских школьников (60,3 %) занятия физической культурой должны идти в соответствии с предпочтениями школьников. 24,9 % считают, что в соответствии с учебной программой. Для 14,8 % респондентов это не имеет значения, все варианты хороши.

Одним из очень важных моментов для оценки результативности учебного процесса по физической культуре является его конечный результат. Существуют нормативные требования для оценки двигательных достижений учащихся. Но не всегда они отражают реальную картину происходящего. С этим вопросом мы обратились к школьникам. По мнению 40,1 % респондентов это должно происходить в соответствии со стандартом (программой). 25,2 % считают, что достаточно видеть собственный прогресс школьника, независимо от оценок. И эта точка зрения, на наш взгляд, является очень интересной. Она созвучна с мнением 18,1 % школьников, которые предлагают при оценке двигательных достижений учащихся учитывать их индивидуальные особенности. 16,6 % ответили, что двигательные достижения школьников нужно оценивать усреднено, в соответствии со стандартом производительности в классе.

Вопрос об организации совместного обучения мальчиков и девочек вызвал диаметрально противоположные мнения. Так, 47,4 % школьников ответили, что проведение урока по физической культуре должно вестись независимо от пола, роста и т. д. В то же время 31,7 % считает, что занятия должны проводиться как в высокой школе – отдельно девушки и мальчики. 20,9 % предлагают делить учащихся по уровню физической подготовленности, чтобы каждый получал адекватную физическую нагрузку.

Традиционно занятия физической культурой стимулируют учащихся на переход их на другой уровень двигательной активности – занятия спортом. Мы решили выявить, какие условия для выбора спорта важны для школьников.

Большинство школьников (83,7 %) ответили, что у них есть возможность выбрать тот вид спорта, который им нравится. 8,8 % школьников отметили, что они занимаются этим видом спорта потому, что это единственный возможный выбор на данный момент времени (доступность по месту жительства, бесплатные занятия и т. д.). У 1,4 % школьников есть возможность оплаты за тренировки. И 6,1 % назвали другие причины.

При этом учащиеся понимают значимость занятий спортом. На вопрос, готовы ли они бросить занятия спортом, если станет тяжело, 45,8 % школьников ответили, что не откажутся от них. 46,7 % сказали, что им тяжело, но они не сдаются, и будут преодолевать себя. И только 7,4 % готовы бросить занятия спортом. Эти данные говорят о том, что школьники приучены преодолевать трудности.

В настоящее время активность школьников на уроке напрямую зависит от «наполнения» урока интересными и полезными для учеников двигательными действиями. Если урок неинтересен, то школьники будут заниматься неохотно, без энтузиазма, а то и вовсе их пропускать. В связи с этим школьники отвечали на вопросы по организации урока по физической культуре. На вопрос, что должно быть главным в содержании урока большинство школьников (74,8 %) ответили, что – обучение элементам спортивной техники; 17,2 % – свободное содержание, 4,1 % – разного рода игры. В то же время довольно противоречивыми оказались результаты о том, что хотят получить школьники от занятий физической культурой. Только 30,6 % респондентов хотят получить какие-то двигательные навыки. А большинство школьников (66,5 %) ответили, что они хотят стать счастливыми, бодрыми, здоровыми, приобрести больше друзей. Это тоже очень хороший результат: значит, уроки проходят в комфортной для учеников атмосфере. И лишь 2,9 % ходят на эти уроки потому, что «нет возможности их избежать».

Как правило, одной из задач учителя по физической культуре является не просто мотивировать учащихся для занятий спортом, но и помочь им выбрать подходящий именно для каждого из них вид спорта. Для этого обычно используют просмотр соревнований различных видов спорта. И опрос показал, что учителя по физической культуре не в полной мере используют этот ресурс.

Большинство городских школьников (77,8 %) ответили, что на уроках по физической культуре они не просматривают видеозаписи соревнования по видам спорта. Просматривают, но нерегулярно 22,8 % школьников. При этом необходимая видеотехника в школе имеется. Но даже когда погодные условия не позволяют проводить урок на улице, учителя не используют видеопросмотры для мотивации учащихся, занимая их чем-то другим.

Мы решили выявить, какие личностные качества учителя по физической культуре школьники могут выделить. 55,1 % респондентов сказали, что учителю надо быть более веселым – иметь чувство юмора, 6,1 % – наоборот, стать более серьезным. 30,1 % школьников сказали, что учителю нужно набраться терпения для работы с ними, и 8,8 % – уметь хорошо показывать различные упражнения. Это значит, что профессиональные качества учителя учеников полностью устраивают, и ему необходимо подкорректировать свой эмоциональный фон при проведении уроков.

Подавляющее большинство школьников (93,6 %) отметили, что им очень нравится такой тип учителя, который идет на диалог с учениками, и предлагает самим школьникам привнести какие-то идеи, чтобы урок стал более интересным. И только 6,4 % школьников такой тип учителя не нравится, которые считают, что урок должен идти строго по программе.

Довольно часто учителя по физической культуре в качестве своеобразного наказания за проступок, неповиновение или нарушение дисциплины на уроке предлагают ученикам выполнить какие-нибудь физические упражнения или дают дополнительную физическую нагрузку. Мы решили выявить, так ли это. Опрос показал, что большинство школьников – 61,2 % – таких наказаний никогда не получали; 34,1 % сказали, что такое бывает очень редко

и 4,7 % школьников такие наказания получают довольно часто. Эти данные говорят о том, что учителя по физической культуре хорошо справляются с организацией и проведением урока и к подобным наказаниям прибегают очень редко.

Таким образом, результаты нашего исследования позволяют сделать следующие выводы. В целом образовательный процесс в городских школах Кайфэн организован достаточно хорошо. Ученики довольны содержанием и проведением уроков по физической культуре. Многие учащиеся занимаются каким-либо видом спорта.

Можно предложить следующие рекомендации для совершенствования учебного процесса. При оценке двигательных достижений учащихся использовать не только нормативные требования, но и индивидуальные особенности школьников, учитывать неравномерность прироста их результатов. При наличии имеющейся возможности проводить занятия по физической культуре с учетом заданий для школьников разного пола, при этом учитывать их физическую подготовленность. Несмотря на то, что школьники достаточно мотивированы для занятий спортом, необходимо в полной мере использовать мультимедийные технологии на уроках по физической культуре, в частности, применять видеопросмотр соревнований по различным видам спорта. Учителям по физической культуре проводить занятия на более высоком эмоциональном фоне, учитывая, что одной из главных задач урока является воспитательная, формирующая ученика как будущую личность.

© Завьялов Д. А., Хао Ч., 2017

УДК 796.01

## КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ ВУЗА

А. И. Загrevская<sup>1</sup>, Р. Г. Черданцева<sup>2</sup>, Г. И. Головка<sup>3</sup>

Национальный исследовательский Томский государственный университет  
Российская Федерация, 634050, г. Томск, просп. Ленина, 36

<sup>1</sup>E-mail: A.Zagrevskaya@yandex.ru

<sup>2</sup>E-mail: cherdanceva-rg@mail.ru

<sup>3</sup>E-mail: golovkogalina@mail.ru

*Рассмотрены результаты изучения кинезиологического потенциала студенток основной и специальной медицинских групп вуза, от уровня проявления которого зависит программирование индивидуальной физической нагрузки на занятиях физическими упражнениями с целью улучшения здоровья и психофизического состояния обучающихся.*

*Ключевые слова: кинезиологический потенциал, студентки, физическое воспитание.*

## KINESIOLOGICAL POTENTIAL OF STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUP OF THE UNIVERSITY

A. I. Zagrevskaya<sup>1</sup>, R. G. Cherdanceva<sup>2</sup>, G. I. Golovko<sup>3</sup>

National Research Tomsk State University  
36, Lenin Av., Tomsk, 634050, Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail: A.Zagrevskaya@yandex.ru

<sup>2</sup>E-mail: cherdanceva-rg@mail.ru

<sup>3</sup>E-mail: golovkogalina@mail.ru

*The results of studying kinesiological potential of students of basic and special medical groups of higher education institution, the level of manifestation of which depends on the individual programming exercise on physical exercises to improve health and psychophysical state of students.*

*Keywords: kinesiological potential of a student, physical education.*

Кинезиологический подход в физическом воспитании студентов базируется на метапредметном научном знании о движении и двигательной активности человека – кинезиологии, которая в большей мере стремится к объяснению тесной взаимосвязи между движением мышц и духом человека. В широком смысле под кинезиологией понимают науку о движениях чувств, мыслей и мышц индивида. В рамках кинезиологии рассматривается понятие «кинезиологический потенциал человека», включающий в себя психомоторное развитие, физическую подготовленность, двигательные навыки и умения, а также состояние здоровья и обеспечивающий психофизическую готовность человека к жизнедеятельности в постоянно изменяющемся современном мире [1–4].

В настоящее время более 60 % обучающихся имеют нарушения здоровья, кроме этого в динамике распространения хронических заболеваний наблюдается тенденция «омоложения». Большинство студентов, отнесенных к специальной медицинской группе по физической культуре, имеет несколько заболеваний. Хронические перегрузки студентов в сочетании с низкой двигательной активностью способствуют ухудшению состояния их здоровья.

Отмечается низкий уровень и физической подготовленности современной молодежи. В среднем у 50–64 % студентов первого курса двигательная подготовленность находится на уровне «ниже среднего» и «низком» [5].

Вместе с тем, известно, что рационально организованная двигательная активность оказывает положительное влияние не только на здоровье, физическое состояние человека, но и на восприятие, внимание, память и другие интеллектуальные свойства и волевые качества личности, необходимые для осуществления социальной и профессиональной деятельности.

Для того чтобы обоснованно планировать двигательную активность и непосредственно тренировочную нагрузку для занимающихся, необходимо знать исходный уровень проявления их кинезиологического потенциала. С этой целью нами было проведено исследование морфофункционального и двигательного компонентов кинезиологического потенциала студенток специальной и основной медицинских групп и проведен сравнительный анализ результатов (табл. 1).

**Показатели кинезиологического потенциала студенток основной и специальной медицинских групп**

Показатели	Основная группа	Специальная медицинская группа	P
	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	
<i>Физическое развитие</i>			
Общая масса тела, кг	56,56 ± 4,73	56,17 ± 7,54	> 0,734
Длина тела, см	165,2 ± 6,22	163,3 ± 5,22	> 0,053
Индекс Кетле	340,9 ± 25,51	338,2 ± 47,97	> 0,707
ОГК (см) – вдох	86,35 ± 2,78	86,23 ± 3,81	> 0,845
ОГК (см) – выдох	79,84 ± 2,90	79,9 ± 3,94	> 0,854
ОГК (см) – пауза	82,52 ± 2,77	82,56 ± 3,85	> 0,957
Индекс Эрисмана	-0,16 ± 3,25	0,98 ± 3,98	> 0,072
Жел <sub>факт</sub>	2681,7 ± 381,5	2622,8 ± 414,7	> 0,388
Жизненный индекс	47,75 ± 6,70	47,19 ± 8,01	> 0,059
<i>Функциональное состояние</i>			
ЧСС в покое, уд. мин	75,7 ± 9,10	87,80 ± 11,93	< 0,0001
АД <sub>систолическое</sub> , мм. рт. ст.	104,9 ± 11,37	109,2 ± 12,16	< 0,039
АД <sub>диастолическое</sub> , мм. рт. ст.	66,9 ± 6,56	69,2 ± 8,90	> 0,101
РВС <sub>170</sub> (относит.), кгм/мин·кг	13,7 ± 2,47	9,93 ± 1,57	< 0,0001
РВС <sub>170</sub> (абсолютн.), кгм/мин	814,0 ± 122,9	556,5 ± 105,2	< 0,0001
Время восстановления пульса после 20 приседаний за 30 с, мин	3,0 ± 0,69	3,64 ± 0,53	< 0,0001
КЭК	2914 ± 905,6	3593 ± 793,1	< 0,0008
МПК <sub>относительное</sub> , мл/мин/кг	46,68 ± 5,21	39,31 ± 3,99	< 0,0001
МПК <sub>абсолютное</sub> , л/мин	2626 ± 209,0	2186 ± 178,9	< 0,0001
Хронорефлексометрия: – свет, мс	184,9 ± 21,18	223,8 ± 39,5	< 0,0001
– звук, мс	153,1 ± 21,92	195,6 ± 44,6	< 0,0001

Окончание таблицы

Показатели	Основная группа	Специальная медицинская группа	P
	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	
<i>Физическая подготовленность</i>			
Индекс модифицированного теста Купера, м	738,6 ± 84,7	505,2 ± 79,5	< 0,0001
Сгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке, раз	14,1 ± 2,55	7,7 ± 3,36	< 0,0001
Поднимание туловища из положения лежа на спине, раз	42,6 ± 5,15	23,4 ± 6,13	< 0,0001
Приседание на правой ног, раз	13,5 ± 1,96	6,6 ± 2,06	< 0,0001
Приседание на левой ноге, раз	12,1 ± 2,25	6,14 ± 2,08	< 0,0001
Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке, см	19,6 ± 3,62	18,5 ± 4,17	> 0,103

Из данных таблицы видно, что показатели длины и массы тела студенток с отклонениями в состоянии здоровья достоверно не различаются от соответствующих показателей здоровых студенток ( $P > 0,05$ ).

На занятиях физическими упражнениями в вузе для достижения максимального оздоровительного эффекта необходимо осуществлять лично-ориентированный подход к занимающимся, который предполагает программирование оптимальной для каждой студентки физической нагрузки. Для этого важно знать функциональный уровень сердечно-сосудистой и дыхательной систем, которые лимитируют физическую работоспособность организма. С этой целью нами проведено исследование функционального состояния кардиореспираторной системы студентов специальной и основной медицинских групп.

Сравнительный анализ результатов исследования функционального состояния кардиореспираторной системы студентов специальной и основной медицинских групп представлен выше (см. таблицу). Из полученных данных видно, что ЧСС в покое достоверно выше ( $P < 0,0001$ ) у студенток с ослабленным здоровьем и составляет 87,8 уд./мин, в то время как здоровые девушки имеют значения пульса невысокие – 75,7 уд./мин (см. таблицу).

Показатели систолического АД в покое у студенток специальной медицинской группы составляют 109,2 мм. рт. ст., у здоровых студенток данный показатель в среднем равен 104,9 мм. рт. ст. Несмотря на достоверные различия ( $P < 0,039$ ) между исследуемыми показателями, систолическое АД студенток основной и специальной медицинских групп находится в пределах физиологической нормы. Величина же диастолического АД в сравниваемых группах достоверно не различается ( $P > 0,05$ ).

Коэффициент экономизации кровообращения (КЭК), который указывает на объем выброса сердцем крови за 1 мин у здоровых девушек равен 2914 мл, что соответствует норме, в то время как у студенток специальной медицинской группы данный показатель достоверно ( $P < 0,05$ ) превышает норму и составляет 3593 мл, что свидетельствует о напряженности в работе сердечно-сосудистой системы.

Исследование физической работоспособности по тесту  $PWC_{170}$  показало, что у студенток специального учебного отделения относительная величина данного показателя составляет 9,93 кгм/мин/кг, что достоверно ниже ( $P < 0,0001$ ), чем в группе здоровых девушек. У них данный показатель равен 13,7 кгм/мин/кг. Абсолютные величины общей физической работоспособности также достоверно ниже у студенток с ослабленным здоровьем и составляют 556,5 кгм/мин/кг, в то время как у здоровых девушек – 814,0 кгм/мин/кг. Различие достоверно ( $P < 0,0001$ ).

Результаты расчета МПК<sub>абсол.</sub> студенток основной группы показали, что у них данный показатель в среднем равняется 2624 л/мин, МПК<sub>относит</sub> – 46,6 мл/мин/кг, что значительно выше, чем у студенток СМГ.

Причиной сниженного максимума потребления кислорода у занимающихся в СМГ могут быть патологические изменения в самой системе транспорта кислорода, а также продолжительная низкая двигательная активность. Дальнейший анализ табличных данных показывает, что время восстановления пульса после 20 приседаний за 30 с, которое характеризует приспособляемость организма к физической нагрузке, достоверно ( $P < 0,0001$ ) больше у студенток с ослабленным здоровьем и составляет 3,64 мин, у здоровых девушек – 3,0 мин. Следовательно, студентки основной группы обладают лучшей приспособляемостью к физической нагрузке, чем студентки специальной медицинской группы.

Таким образом, студентки специальной медицинской группы имеют более низкое функциональное состояние кардиореспираторной системы по сравнению со студентками основной группы. Наибольшие различия наблюдаются в уровне общей физической работоспособности.

Анализируя результаты выполнения контрольных упражнений студентками специальной и основной медицинских групп, можно отметить, что студентки с отклонениями в состоянии здоровья менее выносливы, чем здоровые девушки. Об этом свидетельствует индекс модифицированного теста Купера, характеризующий уровень проявления выносливости, у студенток основной группы он составляет 738,6 м, в то время, как у студенток СМГ только 505,2 м, различие достоверно ( $P < 0,0001$ ).

В тестах, характеризующих проявление силовой выносливости мышц, в сравниваемых группах наблюдаются достоверные различия ( $P < 0,0001$ ). Так, сгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке студентки основной группы в среднем выполняют 14,1 раз, девушки с отклонениями в состоянии здоровья только 7,7 раз. Поднимание туловища из положения лежа на спине здоровые девушки могут выполнить в среднем 42,6 раза, студентки СМГ – 23,4 раза; приседание на правой ноге представители основной группы в среднем выполняют 13,5 раз, занимающиеся в СМГ – 6,6 раз; приседание на левой ноге соответственно 12,1 и 6,1 раз. Следовательно, студентки с ослабленным здоровьем обладают низкой силовой выносливостью мышц по сравнению со здоровыми девушками.

В тесте, характеризующем уровень проявления гибкости, в сравниваемых группах достоверных различий не выявлено ( $P > 0,103$ ).

Таким образом, сравнительный анализ результатов контрольных упражнений выявил достоверные различия в уровне физической подготовленности студенток специальной медицинской группы и здоровых девушек. Очень низкий уровень физической подготовленности студенток с ослабленным здоровьем связан, по-видимому, с тем, что в школьные годы многие студентки специальной медицинской группы были освобождены от занятий физической культурой.

Для исследования структуры кинезиологического потенциала студенток основной и специальной медицинских групп с целью выявления ведущих компонентов и вклад каждого из них в формирование его структуры был проведен факторный анализ. После проведения расчетов, связанных с определением ведущих факторов, определяющих структуру кинезиологического потенциала студентов с ослабленным здоровьем, было выделено 7 факторов, в содержание которых вошли морфофункциональные показатели (масса тела, ОГК, ЧСС, АД, коэффициент экономизации кровообращения, физическая работоспособность) и их двигательные способности – силовая выносливость, быстрота реакции, гибкость.

Изучение факторной структуры кинезиологического потенциала студенток позволило выявить ведущие факторы, определяющие уровень его проявления у студентов и затем в учебном процессе по физической культуре оказывать на них корректировочные воздействия.

### **Библиографические ссылки**

1. Бальсевич В. К. Очерки по возрастной кинезиологии человека. М. : Сов. спорт, 2009.
2. Бернштейн Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М., 1966.

3. Загrevская А. И. Кинезиологический подход как метанаучная основа физкультурно-спортивного образования студентов // Теория и практика физической культуры. 2015. № 9.
4. Загrevская А. И. Актуализация кинезиологического потенциала студентов в условиях физкультурно-спортивного образования // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. № 1.
5. Загrevская А. И. Физкультурно-спортивное образование студентов на основе кинезиологического подхода : монография / Том. гос. ун-т. Томск, 2015.

### References

1. Bal'sevich V. K. Oчерki po vozrastnoj kineziologii cheloveka. M. : Sov. sport, 2009.
2. Bernshtejn N. A. Oчерki po fiziologii dvizhenij i fiziologii aktivnosti. M., 1966.
3. Zagrevskaja A. I. Kineziologičeskij podhod kak metanaučnaja osnova fizkul'turno-sportivnogo obrazovanija studentov // Teorija i praktika fizičeskoj kul'tury. 2015. № 9.
4. Zagrevskaja A. I. Aktualizacija kineziologičeskogo potencijala studentov v uslovijah fizkul'turno-sportivnogo obrazovanija // Fizičeskaja kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. 2015. № 1.
5. Zagrevskaja A. I. Fizkul'turno-sportivnoe obrazovanie studentov na osnove kineziologičeskogo podhoda : monografija / Tom. gos. un-t. Tomsk, 2015.

© Загrevская А. И., Черданцева Р. Г., Головки Г. И., 2017

УДК 796.323.2

## **«ФИЛОСОФИЯ СПОРТА» В ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ РЕТРОСПЕКТИВЕ И ПРАКТИЧЕСКОЙ ПЕРСПЕКТИВЕ**

Э. А. Захарова<sup>1</sup>, В. Н. Калимуллина, В. А. Кузнецова<sup>2</sup>

Башкирский государственный университет  
Российская Федерация, 453130, г. Стерлитамак, ул. Гоголя, 127

<sup>1</sup>E-mail: elina.zaharova.96@mail.ru

<sup>2</sup>E-mail: veronica.kuznetzova@yandex.ru

*На основе ретроспективного анализа теоретических установок целью статьи является попытка очертить предметное поле и обосновать жизненную потребность в развитии «философии спорта» как теоретико-мировоззренческой основы физкультурно-спортивной науки. Для решения проблемы автором предлагается абрис концепта «философии спорта» в культуралистично-антропологическом дискурсе и утверждается, что ее предметом является учение о сущности спорта как социокультурного феномена, который в образах физической культуры инсценирует противоречивые процессы телесного самосовершенствования человека. В результатах обозначено, что перспективы выбранного предмета исследования обусловлены рядом причин: кризисным состоянием здоровья населения, требует формирования новой мировоззренческой парадигмы физической культуры и спорта; необходимостью экспликации специально-прикладных научных исследований физкультурно-спортивной отрасли знаний в общем гуманитарном науковедении.*

*Ключевые слова: философия, спорт, физическая культура, ретроспектива, перспектива.*

## **“PHILOSOPHY OF SPORTS” IN THEORETICAL RETROSPECTIVE AND THE PRACTICAL PERSPECTIVE**

E. A. Zakharova<sup>1</sup>, V. N. Calimullina, V. A. Kuznetzova<sup>2</sup>

Bashkir State University  
127, Gogolya Str., Sterlitamak, 453130, Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail: elina.zaharova.96@mail.ru

<sup>2</sup>E-mail: veronica.kuznetzova@yandex.ru

*On the basis of a retrospective analysis of theoretical guidelines, the aim of the article is to attempt to delineate the subject field and to substantiate the vital need for the development of the “philosophy of sport” as a theoretical and philosophical basis for physical culture and sports science. To solve the problem, the author suggests the outline of the concept of the “philosophy of sport” in the cultural and anthropological discourse and affirms that its subject is the doctrine of the essence of sport as a socio-cultural phenomenon that in the images of physical culture imitates contradictory processes of bodily self-improvement of a person. The results indicate that the prospects for the chosen subject of research are due to a number of reasons: the state of public health crisis, requires the formation of a new worldview paradigm of physical culture and sports; the need for the explication of specially applied scientific research of the physical culture and sports branch of knowledge in general humanitarian science studies.*

*Keywords: philosophy, sport, physical culture, retrospective, perspective.*

В соответствии с программой XXIII Всемирного философского конгресса на специальной секции активно рассматривали проблематику «философии спорта», где спорт представили

как важный конструкт современного культурно-цивилизационного процесса. Поскольку спортивная жизнь признано гуманитарной сообществом одной из сфер общественной жизнедеятельности как «мир спорта», активно влияет на все стороны человеческого бытия, то на конгрессе был поставлен стратегическая задача – из совокупности многочисленных научных и культурно-антропологических дискурсов выделить «философию спорта» предмет специального интегративного мышления о спорте.

В американской и западноевропейской научной публицистике «философия спорта» уже полвека существует как самостоятельное направление [1], но, как отмечают известные польские философы С. Кравчик и Е. Косевич, «до сих пор точно не определены объект исследования философии спорта; не разработаны также основные категории, понятие и исследовательские процедуры этой новой области науки, которая еще формируется» [2]. Если характеризовать общее мировое состояние «философии спорта», то оно обозначается методологическим разнообразием, парадигмальной пестротой, описательным по содержанию декларативизмом и аксиологической полифонией, что соответствует уровню «общей культуры» и философской частности.

«Философия спорта» как специальное направление в гуманитарном науковедении не в состоянии преодолеть современные тенденции в культуре, а есть только их эхом в поисках собственного предметного поля исследования. В то же время спорт, которому интеллектуальное сообщество априори отказывала в положительной нравственной целесообразности (Э. Фромм, Т. Адорно, Х. Штайницер), через самодостаточность всегда пытался сохранить свою репутацию согласно тем критериям понимания культуры, игнорировала его. Изменилось время, и изменились его приоритеты.

Проблема в том, что в современной культуре возникла мощная социальная структура, которая начала доминировать настолько, что может известить о формировании своеобразной «спортоферы», способной влиять на национально-патриотический, эмоционально-психологический и медико-биологическое состояние человека в калейдоскопе господствующих в обществе релятивистских ценностей.

Поскольку общая культура потеряла свою силу как лейтмотива для индивидуального и общественной жизни, превратилась в диффузную «фоновую величину», то физкультурно-спортивная культура, основываясь на гуманистических идеалах и ценностях, сохраняет предыдущую ее нормативность, хотя при этом претерпевает значительные деформационных модификаций, например, «олимпийское движение». В научном обороте появился неологизм «кросскультура», что обозначает темпоральность взаимопроникновение разносторонних символов культуры с привлечением культурно-антропологических и экзистенциальных измерений спорта в понимании его не только в роли эпифеномена, но и «стабилизатора» общей культуры.

Возникает два вопроса. Существуют ли вообще теоретические основы для развития «философии спорта». Какая практическая целесообразность для физкультурно-спортивной науки философских рассуждений? Ответы на поставленные вопросы могут стать перспективными для философских исследований, пока же составим их теоретико-мировоззренческую обрисовку, исходя из реконструкции теоретических достижений.

Цель статьи – определить жизненную потребность в развитии «философии спорта», чтобы в таком образом привлечь внимание философской и физкультурно-спортивной сообщества к сотрудничеству в решении теоретических и практических задач. Начнем с многогранного содержательного объема понятия «теоретическая ретроспектива», предусматривающего историософский анализ, терминологически используем его в тексте только для акцентирования генезиса философии спорта в различных дискурсах.

Анализ философских литературных источников свидетельствует о том, что во всем постсоветском пространстве сложилась несколько парадоксальная ситуация. В последние годы философская мысль в предмет своего исследования активно инкорпорирует проблему человеческой телесности, ее этическую и эстетическую культуру, соматические экзистенциалы, но при этом изредка обращается к экспериментальным данным и теоретических обобщений в области физкультурно спортивной науки, непосредственным объектом иссле-

дования которой является тело. В свою очередь, специалисты, изучающих имеющиеся и потенциальные биопсихологические качества организма спортсменов во время их подготовки к соревнованиям, а также ученые из физического воспитания, которые занимаются гармонизацией духовного и телесного здоровья молодежи, почти не обращаются к существующим философским размышлениям о смысле, целесообразности, социальной значимости спорта, его места и роли в системе мировоззренческих предпочтений людей, хотя всячески пытаются раскрыть культурологический потенциал физической культуры и спорта.

Об актуальности избранного дискурса свидетельствует то, что в философских и научных кругах, по-прежнему неоднозначно интерпретируют дескриптивность между философией и спортом, т. е. саму возможность такого вида исследовательского проекта как «философия спорта». Одни специалисты говорят о необходимости развития «философии спорта» как интегративного знания в системе физкультурно-спортивной науки, а другие – выражают сомнения в целесообразности ее существования.

Например, российские философы М. Шимин и А. Шими́на констатируют: «Исследование спорта приобрело дифференцированный характер: есть психология спорта, политика в сфере спорта, правовые основы физкультурной деятельности, социология спорта и тому подобное. При всей многогранности спортивной деятельности и различных способов ее изучения нужны знания интегративного характера, дают общую картину спортивного мира» [3]. В противоположность их мыслям, профессор в области социологии спорта Ю. Фомин выражает сомнения относительно возможностей такого дисциплинарного направления, как «философия спорта», поскольку считает ее «выходкой равнодушного ума», не соответствует природе традиционной философии как «общей науки» (Аристотель) и проклинает современную философию археоавангарда (Ф. Гиренко), называет постмодернизм «Бессодержательной, пустой болтовней»; а потому, по его мнению, словосочетание «Философия спорта», «философия биологии» и т. п. «нельзя считать разделами философии как науки, иначе тогда, например, появится философия пожарной или канализационной дела» [4].

В то же время ученые в области физкультурно-спортивной науки пытаются проникнуть в сущность физической культуры, в теории которой «отчетливо начинает проявляться связь между интегральной индивидуальностью человека (в ее соматопсихические и социокультурной единства) и сущностным содержанием физкультурной деятельности, имеет внутреннюю (идеальную) и внешнюю (Восприимчивую – двигательную) стороны». Профессор педагогики спорта Ю. Николаев акцентирует, что главным в определении сути физической культуры духовно-личностное развитие человека, который «снимает противоречия, которое длилось десятилетиями между двигательным компонентом, как главным элементом физкультурной деятельности, и социокультурным компонентом» [5].

Современная физкультурно-спортивная отрасль знаний настоятельно требует философского осмысления пройденного этапа своего становления как науки. Многие ученые склоняются к тому, что проблемным остается концептуальное видение самой теории физической культуры. Выделившись из педагогической сферы и основываясь на медико-биологических и других естественных науках, она длительное время накапливала свой теоретический опыт на базе структуралистской методологии. Исторически она себя оправдала, поскольку существовала практическая потребность метафизического описания отдельных свойств телесного организма человека, которые можно было бы использовать в эмпирических измерениях поведения спортсмена и наладить спортивно-тренировочный процесс, направленный на достижение высоких результатов и побед в соревнованиях, и применить полученные результаты в разработке методик повышения эффективности для здоровья телесной двигательной активности в физическом воспитании.

Но в современных условиях бурного развития физкультурно-спортивной науки структуралистская методология не может охватить всего богатства экспериментального опыта, и теоретическая ее часть постепенно теряет методологическую функцию для прикладных исследований. Современные теоретики физической культуры выражают противоположные мнения о построении ее методологической оси. Одни жалуются на то, что до сих пор «клас-

сическая теория спорта, которая зародилась в 1950–1960-х гг., как теория спортивной тренировки, до настоящего времени так и не смогла выйти за пределы педагогической теории построения тренировочного процесса». Профессор В. Сутула резюмирует: «Актуальные разработки обобщенной теории физической культуры отчетливо прослеживаются в работах Н. Пономарева, Г. Наталова, В. Выдрина, Л. Матвеева, Ю. Николаева. По мнению этих специалистов, современные подходы к изучению физической культуры должны основываться на переосмыслении интеграционных процессов, разворачивающихся в этой сфере общественной жизни, при этом целесообразно использование социокультурного подхода, а также закона взаимосвязи потребностей и деятельности».

Если говорить о кризисе в теории физической культуры, то это – «кризис роста». Подобные кризисы возникают на определенном периоде в каждой науке и пути его преодоления всегда находятся в философской методологии, а точнее – в необходимости изменения ее парадигмы. Итак, гуманитарии настаивают на необходимости философского осмысления достижений физкультурно-спортивной науки, а специалистов в этой области интересует специфика философской мысли и сама возможность ее проникновения в ранее неизвестные пласты жизни. Характерно, что специалисты уже не считают физкультурно-спортивную двигательную активность самоцелью, а рассматривают ее в области культурно-цивилизационного развития человека, самосохранения ее психосоматической целостности. Философско-антропологический компонент физической культуры и спорта проявляется в их социокультурной ценности, поскольку они демонстрируют противоречия, сложности, адаптационные вызовы, которые существуют в современном компьютеризовано-информативном социуме.

Французский философ Б. Жьо считает, что спорт – это объединение социокультурных элементов высшего порядка и развивает идею о спорте как «контробщество со многими противоречиями». Г. Люшен (Германия) на Всемирном научном конгрессе «Спорт в современном обществе» (10–15 июня 1980, г. Тбилиси) заявил: «Сейчас я считаю очень благоприятным тот факт, что мы впервые сделали описательный и феноменологический анализ, когда говорили о диалектической структуре спортивного соревнования и о его возможных последствиях для мира» [6].

Из приведенных примеров показательно, что идет двустороннее движение мысли к образованию новой специальной отрасли знания – «философии спорта» – благодаря внедрению в физкультурно-спортивную науку философского инструментария и, наоборот, обогащение философской проблематики физкультурно-спортивной практикой. Поскольку общественная мысль не склонна включать уроки физкультуры в социальных параметров, составляющих культурологическую ценность в педагогическом процессе, то философия спорта имеет ее активизировать вокруг положительного влияния физического воспитания на здоровье молодое поколение.

Итак, можно констатировать, что накопленный опыт телесной практики и ее экспериментальное применение в спортивной соревновательной деятельности и разработанные в этой области знаний эффективные методики физического воспитания пока требуют философской рефлексии. Философия спорта в предложенном антропологическом дискурсе должен показать значение философского инструментария в дальнейшем развитии теории физической культуры и спорта, обновлении ее терминологического арсенала и использовании мировоззренческих основ современной культуры для повышения авторитета спортсменов и других специалистов по физическому воспитанию как творческих личностей, следят за состоянием здоровья населения.

Конечно, проведенное исследование не исчерпывает всего богатства проблематики «философии спорта» как междисциплинарной, интегративной отрасли знаний, манифестирует культуру человеческой телесности. Как вывод, отметим: вся работа имеет проблемно-постановочный характер, потому что в теоретическом взгляде формируется новое направление в познании человека, которое можно было бы назвать гуманитарным спортивным науковедением [7].

### **Библиографические ссылки**

1. Морган У. Философия спорта. Исторический и концептуальный обзор и оценка ее будущего // Логос. 2006. № 3 (54).
2. Kosiewicz J., Krawczyk Z. Philosophy of Sport or Philosophical Reflection over Sport // Philosophy of Physical Culture: proc. of the Intern. Conf. (September 1–3 1996, Olomouc, Czech Republic). Olomouc, 1997.
3. Шимин Н. Идолы и идеалы в спорте // Физическая культура и здоровье. 2007. № 1.
4. Фомин Ю. Методологические основы теории спорта или философия спорта // Теория и практика физической культуры. 2011. № 12.
5. Николаев Ю. Теория и практика физической культуры в первой трети XXI века // Теория и практика физической культуры. 2010. № 9.
7. Люшен Г. Спорт, конфликты и мир // Спорт в современном обществе : сб. науч. материалов. М. : Физкультура и спорт, 1982.
6. Сутула В. Некоторые противоречия в развитии современной теории спорта // Теория и практика физической культуры. 2001. № 4.

### **References**

1. Morgan U. Philosophy of Sports. Historical and Conceptual Review and Evaluation of its Future // Logos. 2006. № 3 (54).
2. Kosiewicz J., Krawczyk Z. Philosophy of Sport or Philosophical Reflection over Sport // Philosophy of Physical Culture: proc. of the Intern. Conf. (September 1–3 1996, Olomouc, Czech Republic). Olomouc, 1997.
3. Shimin N. Idols and Ideals in Sports // Physycal Culture and Health. 2007. № 1.
4. Fomin U. Methodological Basis of the Theory of Sports or the Philosophy of Sports // Theory and practice of Physycal Culture, 2011. № 12.
5. Nikolaev U. Theory and Practice of Physical Culture in the First Third of the XXI Century // Theory and Practice of Physycal Culture. 2010. № 9.
7. Lyushen G. Sports, Conflicts and Peace // Sport in Modern Society : sat. sci. materials. M . : Physycal Culture and Sports, 1982.
6. Sutula V. Some contradictions in the development of modern sports theory // Theory and Practice of Physical Culture. 2001. № 4.

© Захарова Э. А., Калимуллина В. Н., Кузнецова В. А., 2017

УДК 796.323.2

## **ФИЛОСОФСКО-МИРОВОЗЗРЕНЧЕСКИЙ ДИСКУРС ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО НАУКОВЕДЕНИЯ**

Э. А. Захарова<sup>1</sup>, В. Н. Калимуллина, В. А. Кузнецова<sup>2</sup>

Башкирский государственный университет  
Российская Федерация, 453130, г. Стерлитамак, ул. Гоголя, 127

<sup>1</sup>E-mail: elina.zaharova.96@mail.ru

<sup>2</sup>E-mail: veronica.kuznetzova@yandex.ru

*Рассмотрены исторические традиции формирования «философии спорта» и показаны современные проблемы ее становления в гуманитарном цикле физкультурно-спортивной науки. При этом обращается внимание на два подхода в определении ее теоретической и практической целесообразности. Развивается тезис о том, что каждая эпоха меняет социально-философскую парадигму развития физического воспитания и спорта, а нынешний этап глобализованных информационных технологий приносит новые смысложизненные гуманистические ценности.*

*Ключевые слова: «философия спорта», физическая культура, спорт, гуманизм, гуманитарный, науковедение.*

## **PHILOSOPHICAL-WORLD-VISION DISCOURSE OF PHYSICAL AND SPORT SCIENCE**

E. A. Zakharova<sup>1</sup>, V. N. Calimullina, V. A. Kuznetzova<sup>2</sup>

Bashkir State University  
127, Gogolya Str., Sterlitamak, 453130, Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail: elina.zaharova.96@mail.ru

<sup>2</sup>E-mail: veronica.kuznetzova@yandex.ru

*The article deals with the historical traditions of the formation of the “philosophy of sport” and shows the modern problems of its formation in the humanitarian cycle of physical culture and sports science. Attention is drawn to two approaches in determining its theoretical and practical expediency. The thesis is evolving that every epoch changes the socio-philosophical paradigm of the development of physical education and sport, and the current stage of globalized information technologies brings new meaningful humanistic values.*

*Keywords: “philosophy of sports”, physical culture, sport, humanism, humanitarian, science.*

Постановка проблемы прежде всего предполагает уточнение терминологического инструментария ее выражения. По мере накопления эмпирических и теоретических знаний каждая наука периодически просматривает содержание восходящих понятий, поскольку процесс интеллектуальной интеграции приводит к взаимному заимствованию словарно-понятийного аппарата, со временем нарушает их первичное смысловое значение. Седиментация (от лат. *sedimentum* – осадки) как срок естественных наук в последнее время стал широко использоваться в гуманитарном цикле в связи с формированием междисциплинарных отраслей, в том числе и философии.

Попутно отметим, что словосочетание «физкультурно-спортивное науковедение» и «философско-гуманитарное направление» еще недостаточно распространены в научном обороте,

поскольку они находятся на стадии формирования разнопрофильных направлений классической науки. Современная физкультурно-спортивная наука, предстает в виде трех взаимосвязанных направлений:

1. Медико-биологического, физико-математического, механико-физиологического, биомеханического, изучающих спортсменов и их спортивную деятельность с точки зрения нагрузок на природный организм человека во время соревнований и подготовки к ним с целью использования потенциальных его физических свойств и способностей;

2. Специально-прикладные науки, которые изучают общие проблемы двигательной активности человека, широкая общественность оздоровительных телесных упражнений от обучения дошкольников, учащихся и студенческой молодежи к реабилитации, рекреации и к современному фитнесу. В целом это направление носит название «теория и методика физического воспитания», которое выделилось из общего педагогического процесса и «теории спорта», которая основывает методики специальной физической подготовки отдельных видов спорта;

3. Гуманитарное или обществоведческое направление, составляют история, социология, психология, педагогика, менеджмент и тому подобное. Они, в основном по терминологии специалистов, выполняющих роль «обеспечение» или «сопровождения» физкультурно-спортивной деятельности и помогают учителям «физкультуры» и спортивным тренерам в совершенствовании их педагогической и профессиональной мастерства.

По методам и формам познания первое направление можно отнести к натуралистическому уровню познания, второй – к теоретически- систематизированному и обращенного к практике в виде рекомендаций, составляет сердцевину физкультурно-спортивной науки, потому что в нем

концентрируются все другие отрасли знаний, а третий – к философско-обобщающему уровню. Обычно, о научной отрасли физического воспитания и спорта говорится через союзы «в», «на», «и», чем ее присутствие стыдливо выносится за пределы собственного объекта познания. Сейчас ситуация изменилась и уже можно смело констатировать, что на постсоветском науковедческом пространстве сформировалась мощная достаточно систематизированная и математизированная физкультурно-спортивная отрасль знаний, имеет собственный предмет и методы исследования и направлена на развитие лучших физически-телесных свойств человека, их совершенствования, сохранения здоровья и воспроизведения натурально естественных основ для духовного обогащения.

О зрелости обозначенной научной отрасли свидетельствует развитие гуманитарного направления, который представлен сегодня в социологии, истории, психологии и менеджменте спорта. Актуализируется этическая и эстетическая, политологическая, теологическая и футурологическая, а в целом – гуманистически-культурологическая проблематика.

Для завершения ее самостоятельности как отрасли знания не хватает «философии спорта», которая рассматривала все физкультурно-спортивное движение с его основными и вспомогательными фигурантами с точки зрения предельных основ бытия – соотношение сущностного и должного. В данном случае необходимо выяснить терминологический статус философии в перечне гуманитарных знаний, который специалистами прикладных областей знаний еще недостаточно востребован.

На сегодняшний день сложилась парадоксальная ситуация, когда в специализированных вузах физкультурно-спортивного направления философско-гуманитарный комплекс дисциплин изучается поверхностно, хотя и составляет треть университетской подготовки специалистов. Считается, что философия не способствует улучшению спортивно-тренировочного процесса, победам в соревнованиях, подготовке чемпионов и физическому воспитанию в целом. Такой утилитарный подход игнорирует мировоззренческую позицию спортсменов, их нравственную ориентацию и нивелирует ценность физического воспитания. На сегодняшний день в теории физического воспитания и спорта накопилось достаточно нерешенных теоретико-методологических проблем и без привлечения для их решения философско-гуманитарных наук эта междисциплинарная область знаний блуждает окольными путями.

Основной тенденцией развития науковедения XXI в. чрезвычайная актуализация проблемы взаимоотношений естественнонаучного и социогуманитарного знания. Доминирование логики и веры в объективность знания приводит к отказу рассмотрения метафизических проблем, пренебрежительном отношении внутреннего опыта человека. Для преодоления этой опасной тенденции в современном научном познании формируется насущная необходимость в социокультурном контексте.

По этому поводу необходимо несколько актуализировать часто используемые гуманитарные понятия, вследствие их популярности «седиментируют» в памяти тех, кто их употребляет как пустословие, не имеет практического смысла. А поэтому напомним, что термины «гуманизм» (лат. *humanus* – человеческий) и «гуманитарный» (лат. *humanitas* – человеческий, образованный) – родственные, но каждый из них в современном языке акцентирует особенности проявления отношения человека к окружающей и собственной природе. Гуманитарная, в отличие от естественной (греч. *physis* – природа) и технической (греч. *techné* – мастерство, искусство) отрасль знаний составляет ценностную систему культуры, в которой всегда противодействуют две тенденции: творческо-строительная, прогрессивная, гуманистическая, направленная на утверждение человека в мире, и разрушительная, негуманистическая регрессивная, что постоянно проявляет животное-агрессивное в человеке.

Если рассматривать физическую культуру с точки зрения целостного культурологического образования, то в ней необходимо условно различать «телесное обучение» и «физическое воспитание», которые, как правило, органично сочетаются в социально-педагогическом или учебном процессе. В данном контексте отличается проблема обучения и воспитания, ее целеустремленность и то, на какой социально – культурной почве, т. е. где происходит телесное обучение и физическое воспитание, которое является их культурологической ценностью.

Термин «телесное обучение» культивировался в педагогической культуре разных народов до начала XX в., но получил многочисленные смысловых видоизменен. Термин «физическое воспитание» впервые ввел в систему педагогики М. Новиков в конце XIX в., оно соответствовало утечке Ведической культуры, своеобразными потомками которой были православные народы Российской империи. Физическое воспитание в контексте выявления сущностных черт человека (антропогенеза) раскрывало ее телесность в мастерской выходке богов или душевность в прихотях мудрой природы. Поэтому телесная ловкость, как стремления человека к совершенству в философском отделе выглядела как самотворчество, восстановление нарушенной умом гармонии человека с миром и самой собой. Телесное обучение в педагогической практике приобретает статус физического воспитания, через которое у человека проявляется способность к самоутверждению, укоренению в сознании собственной самобытности как величайшего достояния вселенной.

Итак, физическое воспитание раскрывает уровень культуры телесного обучения, потому что физкультурно-спортивная двигательная активность не может быть не целенаправленной, а телесное мастерство в социокультурном контексте выступает уже как физически воспитанное свойство «применения» своего тела для решения определенных социально-практических задач. Иначе говоря, ловкость в телесных навыках владеть головой или руками зависит от физического воспитания: куда направит человек свою голову и руки – пробивать стену, заниматься мордобоем или искусно посылать головой мяч в ворота, а руками засвидетельствовать трудолюбие телесно сильного существа.

Настаиваю на мысли, что физическая культура и спорт как ее эталонный вид является социокультурным феноменом и несет на себе всю тяжесть убытков и прогрессивных свершений исторического становления человеческого в человеке. Поэтому гуманитарная составляющая физкультурно-спортивного науковедения может означать как гуманистическое, так и негуманистическое его содержание. В настоящее время среди специалистов наблюдаются расхождения в толковании физкультурно-спортивных достижений в виде «Победы любой ценой», Fair play, содержания понятий «спортивная злость». Все чаще раздаются упреки в сторону спорта по эгоистическим намерениям спортсменов во время их выступлений

на соревнованиях и культивации в спорте эгоцентричной психологии преимущества одного человека над другим, что в целом приводит к снижению общественной ее значимости.

Считается, что гуманитарное направление физкультурно-спортивной деятельности выполняет роль «обеспечения», или его «сопровождения» и только помогает учителям «физкультуры» и спортивным тренерам в совершенствовании их педагогического и профессионального мастерства. Но в таком дискурсе обесценивается онтологическая, т. е. первоначальная сущность спорта, социально-культурологическая его окраска.

Привлечение «философии спорта» в отраслей гуманитарного дискурса, подчеркивает специфическую сферу философской рефлексии, а именно: осознание индивидом своих возможностей избирательного отношения к ценностям, предлагающий действующая в обществе познавательно-образовательная система. Поэтому следовало бы по западноевропейскому образцу говорить о «философско-естественный» (онтология спорта) и «философско-гуманитарной» (философия спорта) направления в физкультурно-спортивном науковедении. Положительным в этом плане является то, что в докторских и кандидатских исследованиях, в публикациях, где освещается опыт спортивных тренеров и учителей физического воспитания, все чаще рассматриваются философские проблемы спорта.

Таким образом, физкультурно-спортивная реальность предоставляет широкие возможности для реализации философско-гуманитарных поисков в исследовании ее основных тенденций. Но на пути более активного «гуманитаризации» знаний стоят две проблемы: исторические традиции и понятийно-терминологический их выражение на каждом этапе развития науки. В общем физкультурно-спортивной науковедении существуют два основных подхода относительно определения места и роли «Философии спорта» в его системе. Первый отстаивает прежние позиции о том, что философия спорта уже существует в виде диалектико-материалистической методологии и потребности в создании современной парадигмы спорта не существует. Вторая позиция рассматривает возможность и необходимость новой «философии спорта», которая отвечала бы реалиям информационно-технологического этапа в развитии новейшего культурно-цивилизационного процесса и способствовала бы переосмыслению в нем в качестве физического воспитания и спорта.

Философия как и физкультурно-спортивная наука прошла различные этапы своего становления, но их предметное поле всегда сосредоточено на изучении сущностных черт человека: физкультура и спорт – с точки зрения совершенствования ее телесности, а философия – духовности, а вместе они заботятся о сохранении свободной, творческой личности. Их объединяют теоретические истоки, а именно: учение Платона, весь мир обозначил в трех измерениях – «сома» (тело), «сема» (душа) и «эйдос» (идея) [1]. Смысл антропологии Платона сводится к тому, что тело и душа неизбежно пронизывает потустороннее (трансцендентное) бытия идей, не совпадает с аналогами их земного существования. Тело является болезнью души и только при помощи философии можно «очиститься» от признаков телесности и полностью окунуться в царство идей, где царит Истина. С тех пор философия и физкультурно-спортивная наука разошлись по разным домам, хотя и не обходятся без взаимных «услуг», нареканий, особенно в вопросах гуманистической культурологической ценности спорта.

Конечно, можно было бы с легкостью отбросить диалектико-материалистический метод и перейти к плюрализму, постмодерну и такое, как бы так быстро менялись стереотипы. рационализм всегда опирался на выстроенный логикой алгоритм знания, впоследствии оформлялся в традицию, изменение которой протестно-болезненно воспринималась учеными. В таких случаях необходим был определенный исторический время для обдумывания, чем и занималась философия. Дерзкая цивилизация всегда пытается пренебречь достигнутыми достижениями, забывая при этом, что, по словам К. Маркса, «Каждое следующее поколение стоит на плечах предшественников» [2]. Современная западноевропейская и англо-американская философия, заигрывая с модной на интеллектуальные ухищрения компьютеризацией, стала на путь отрицания исторической культурологической традиции и объявила себя «мансипатором сознания цивилизации от идеалов-идолов прошлой эпохи».

В наши времена «плюрализма» трудно определить значимость для общественного развития той или иной теории, но в любом случае жизнедеятельность человека носит целенаправленный характер, а потому и физкультурно-спортивная деятельность должна развиваться под влиянием определенных культурологических ориентиров. Меняется эпоха и соответственно – философия как теоретическая основа ее идеалов. При этом наполняется новым содержанием социально- философская парадигма физического воспитания и спорта. А потому не следует отвергать методологию диалектического материализма и связанную с ней «теорию социального познания» под видом новаторства и меняющегося политического настоящего.

Отметим, что сегодня назрели теоретические и практические предпосылки для формирования новой «философии спорта», методологической основой которой было бы сочетание достижений диалектико-материалистической, экзистенциалистско-феноменологической философских школ. Это бы соответствовало современной эпохе глобализованных информационных технологий, где человек рассматривается уже не как субъект, создатель и не как «винтик» исторического процесса (социоцентрическая философия марксизма), а существо, «переживает» историю, страдает в ней, погруженная в определенный жизненный мир, в котором есть место и умственным и чувствам.

Для современного физического воспитания и решения тех проблем, которые перед ним встали, необходимо не только обучение отдельным телесным упражнениям, а изучение того социального контекста, в котором они осуществляются. Тот, кто учит и обучаемые должны осознавать общественную потребность в их деятельности как для себя, так и для других. Образовательный процесс означает озарение миром ума, а потому и называется «образовательный процесс», который в русском языке именуется как «образование», т. е. процесс формирования образа мира, представления о нем, а значит и определение на этой основе жизненных целей, того, что называется ценностными ориентирами. Физическое воспитательное образование направляется на утверждение «посюсторонности», а не «потусторонности» бытия человека, в котором здоровое, сильное и красивое тело приносит наслаждение и радость жизни. Смысл жизни находится в самой жизни, а не за его пределами, каким бы трудным оно ни казалось. Преодолевать препятствия на его пути может только телесно и морально сильный человек.

Компьютерные технологии, какими бы ни были полезными в учебном процессе, чего практически нельзя отрицать, влияют на зомбирование сознания студентов через тестирование, заучивание «готовой продукции» познавательного процесса и слабо развивают индивидуальные поисковые способности. Интерес возникает не к установлению истины, хотя и личностно-субъективно понятной, а к быстрому «снятия информации», как ориентира в том, что было и должно быть, вместо нее «переработки» через жизненный опыт и выработки собственной позиции. «Компьютерные знания» агрессивно действуют на интеллектуально-креативное напряжение мозга. В сознании происходит диффузия целостности телесного и духовного начал, а мир предстает не в реальной, а в виртуальной реальности, в целом снижает физическую и социальную активность молодежи.

Существуют различные мнения ученых, от последствий кибернетизации и компьютеризации для человека как биологического вида, но ясно одно: поскольку приостановить научно-технический прогресс невозможно, остается возможность изменить отношение человека к нему. В таком контексте «Философия спорта» имеет возможность концептуально определить развитие его в культурно-историческом, социально-педагогической и учебно-воспитательном аспекте. Спорт и физическое воспитание не могут быть заложниками времени, а достижения цивилизации использовать в целях гуманизации человеческих отношений и противостоять новоявленному интернетовскому «метасатанизму», идеолог которого Ф. Морган призывает, что для истинного его представителя «нет ни принципов, ни совести, ни даже целей в жизни» [3].

Таким образом, физкультурно-спортивная деятельность должна обучать на жизненных, а не виртуальных примерах, хотя в реальной действительности благотворительные намере-

ния часто сопровождает зло. Побороть его можно только совместными усилиями гуманистически настроенной общины. Таким образом, в очередной раз, философию и спорт постигла одна участь – они исторически должны объединять свои телесные и интеллектуальные усилия для преодоления кризисной ситуации, что грозит в дальнейшем выживанию человечества и здесь, как отмечал, философ римский император Марк Аврелий, что в мире нет таких препятствий, которых человек не мог бы преодолеть.

### **Библиографические ссылки**

1. Коплстон Ф. История философии. Древняя Греция и Древний Рим. М., 2006.
2. Маркс К., Энгельс. Ф. Немецкая идеология // Сочинения. Изд. II. М. 1955.
3. Википедия : электрон. энцикл. [Электронный ресурс]. URL: <http://ru.wikipedia.org/> (дата обращения: 13.05.2017).

### **References**

1. Kopplon F. History of Philosophy. Ancient Greece and Ancient Rome. M., 2006.
2. Marx K., Engels. F. German ideology // Works. Ed. II. M. 1955.
3. Wikipedia : free electron. encyclopedia. URL: <http://en.wikipedia.org/> (date of visit: 13.05.2017).

© Захарова Э. А., Калимуллина В. Н., Кузнецова В. А., 2017

УДК 371.4:796.01

**ФОРМИРОВАНИЕ ПАТРИОТИЧЕСКОГО СОЗНАНИЯ  
СТАРШЕКЛАССНИКОВ В ПРОЦЕССЕ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Ю. А. Иоакимиди

Адыгейский государственный университет  
Российская Федерация, 385000, г. Майкоп, ул. Первомайская, 208  
E-mail: ioakimidi-julija@rambler.ru

*Раскрыта сущность и содержание патриотического сознания, методы и методика его формирования в процессе физической культуры, уровни сформированности патриотического сознания старшеклассников.*

*Ключевые слова: патриотизм, компоненты патриотического сознания, сущность патриотического воспитания в процессе физического воспитания старшеклассников.*

**THE FORMATION OF PATRIOTIC CONSCIOUSNESS  
OF PUPILS IN PHYSICAL EDUCATION**

J. A. Ioakimidis

Adygeya State University  
208, Pervomayskaya Str., Maikop, 385000, Russian Federation  
E-mail: ioakimidi-julija@rambler.ru

*The article reveals the essence and content of Patriotic consciousness, techniques and methodology for its formation in the process of physical culture, levels of formation of Patriotic consciousness of pupils.*

*Keywords: patriotism, patriotic components of consciousness, the essence of Patriotic education in the process of physical upbringing of senior pupils.*

Первоосновой могущества любого государства являются его граждане, обеспечивающие экономическое благосостояние, и военную мощь, и обилие техники, и технологий. При этом важно не только «качество населения», т. е. здоровье, уровень образования, профессионализм и т. п., но и то, с какой целью, с какими установками люди реализуют имеющийся у них потенциал. Иными словами, важно народное мировоззрение, народное сознание, определяющее цели деятельности каждого отдельного человека и народа в целом: будет ли их труд служить интересам других людей, общества, мирового сообщества – или только личным потребностям, собственным меркантильным интересам, что в конечном итоге может привести к разрушению государства, общества и нанести вред каждому отдельному человеку. Следовательно, от того, в какой степени люди осознают свою ответственность за благополучие своей Родины, насколько они готовы вносить свой вклад в общее дело, с какими чувствами они это делают (вынужденно, под давлением, либо добровольно и с радостью) зависит и благополучие страны, и благополучие каждого ее представителя. Искреннее стремление принести пользу Родине, понимание личной ответственности за ее судьбу присуще гражданам, со сформированным патриотическим сознанием. Однако события последнего времени в политике, экономике и культуре России свидетельствуют о факте утраты нашим обществом традиционного российского патриотического сознания.

Вопрос о патриотизме становится сегодня особенно актуальным, ибо без патриотизма вообще не может быть духовного становления личности, возможно искажение в развитии общества. Не смотря на наличие официально утвержденных государственной концепции и федеральной программы патриотического воспитания, народных патриотических традиций, вопрос о возрождении патриотизма у российской молодежи остается чрезвычайно актуальным.

Целью исследования стала разработка и обоснование эффективности методики формирования патриотического сознания старшеклассников в процессе физического воспитания.

Патриотизм состоит из определенных *структурных компонентов*: патриотическая идея и идеал, патриотическое сознание, патриотическое поведение, патриотические чувства и убеждения.

Содержание работы школы, в рамках патриотического воспитания, может включать в себя следующие компоненты: гражданско-патриотический, культурно-патриотический, героико-патриотический и спортивно-патриотический, военно-патриотический.

В силу своей специфики спорт и физическая культура обладают огромным воспитательным потенциалом, является одним из мощнейших механизмов формирования таких мировоззренческих оснований личности, как гражданственность и патриотизм, и рассматриваются как спортивно-патриотическое воспитание.

Сущность патриотического воспитания в процессе физического воспитания старшеклассников заключается в привитии у школьников в любви и преданности своей Родине, национальной гордости, готовности защищать честь своей школы, республики, страны и в стремлении показать высокие спортивные результаты на соревнованиях ради славы своего Отечества и народа.

В начале 2016–2017 учебного года было проведено констатирующее исследование уровня сформированности патриотического сознания у школьников 10 и 11 класса школы № 17. В его процессе оценивались все компоненты патриотического сознания (таб. 1).

Таблица 1

**Содержание констатирующего исследования**

Компонент ПО	Объект исследования	Формы и методы исследования
Интеллектуальный	Знания учащихся истории ФК и истории ФК Адыгов	Опрос (урок ФК), беседа (классный час)
	Понимание школьниками сущности патриотизма	Беседа (классный час)
	Знание моральных норм патриотического поведения	Беседа (классный час)
	Умение сопоставлять должные нормы и реальное поведение, делать выводы из исторических и современных фактов	Педагогическое наблюдение (урок ФК и классный час)
Мотивационный	Доминирующие мотивы поведения, в том числе, патриотического поведения и деятельности	Анкетирование, беседа, метод неоконченного предложения
Поведенческий	Опыт патриотических поступков, стремление к совершению патриотических поступков	Педагогическое наблюдение, обобщение независимых характеристик (учителей, родителей), беседа

По результатам констатирующего эксперимента учащиеся (102 человека), в зависимости от уровня сформированности у них патриотического сознания, были распределены следующим образом (табл. 2).

Таблица 2

**Уровни сформированности компонентов патриотического сознания  
старшеклассников (начало эксперимента)**

Уровень компонента	Компонент патриотического сознания, %		
	Интеллектуальный	Мотивационный	Поведенческий
Начальный	34,2	40,6	46,3
Низкий	35,1	36,3	42,8
Средний	20,1	19,3	10,2
Высокий	10,6	3,8	0,7

Нами была предложена методика формирования ПСЛ старшеклассников в процессе ФВ, которая представляет собой совокупность следующих методов: убеждение, внушение, беседы, лекции, дискуссии, метод примера, метод создания неопределенных ситуаций, метод ориентирующих ситуаций, включения в престижную и значимую деятельность, игровой и соревновательный методы; средств: биографии ярких исторических персоналий, высказывания выдающихся личностей; приемов: дебаты, дискуссия, диспут.

Опытно-экспериментальная работа показала, что систематические занятия по физической культуре и спорту с патриотическим направлением, проводимые в учебное и внеучебное время по разработанной нами программе, оказали положительное влияние на физическую подготовленность и на поведение учащихся старших классов. Это подтверждается позитивными результатами педагогического эксперимента (табл. 3). За период эксперимента в контрольных испытаниях по физической подготовке результаты улучшились у учащихся 10 класса: в беге на 100 м на 0,7 с; в прыжках в длину с места на 22,4 см; в подтягивании на перекладине на 2,1 раза; в прыжках в длину с разбега на 43,1 см; в сгибании и разгибании рук в упоре на брусьях на 3,7 раза; в метении гранаты на 5,2 м; в статическом равновесии на одной ноге без зрительного контроля на 3,5 с; в беге на 3000 м на 3 мин 20 с; в челночном беге 3×10 м на 0,8 с. По всем видам контрольных испытаний результаты улучшились и у учащихся XI класса.

Таблица 3

**Уровни сформированности патриотического сознания  
Старшеклассников (конец эксперимента)**

Уровень компонента ПС		Компоненты ПС, %		
		Интеллектуальный	Мотивационный	Поведенческий
Начальный	ЭГ	8,1	9,2	12,1
	КГ	32,4	42,1	41,8
Низкий	ЭГ	14,3	12,1	17,3
	КГ	31,3	31,4	34,6
Средний	ЭГ	32,4	29,7	34,5
	КГ	21,4	21,3	16,2
Высокий	ЭГ	45,2	49	46,1
	КГ	14,9	5,2	7,4

Результаты экспериментальной работы по апробированию методики формирования патриотического сознания личности старшеклассников в процессе физического воспитания позволяют констатировать его эффективность:

– показатели высокого уровня сформированности интеллектуального компонента патриотического сознания старшеклассников ЭГ (45,2 %) к концу эксперимента достоверно выше, чем в КГ (14,9 %) ( $P < 0,05$ ), что в 4,26 раза больше показателей исходного уровня (10,6 %);

– достоверно увеличилось количество школьников с высоким уровнем сформированности мотивационного компонента патриотического сознания в ЭГ (49 %) ( $P < 0,05$ ), тогда как в КГ практически осталось таким же (5,2 %) ( $P > 0,05$ ) (начальный уровень – 3,8 %);

– в ЭГ возросли показатели высокого уровня сформированности поведенческого компонента патриотического сознания школьников – 46,1 %, что достоверно выше, чем в КГ – 7,4 % ( $P < 0,05$ ).

За период педагогического эксперимента значительно увеличилось количество учащихся с высоким, вышесредним и средним уровнями физической подготовленности. Высокий и выше среднего уровень физической подготовленности в конце эксперимента наблюдался у 18 (45 %) учащихся старших классов, средний уровень у 22 (55 %) обследованных.

Таким образом, при преподавании учебного предмета Физическая культура, возможно, эффективно осуществлять патриотическое воспитание старшеклассников.

© Иоакимиди Ю. А., 2017

УДК 025.3.004.027.7

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АКРОБАТИКИ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Д. А. Квашнин

Институт дизайна и технологий  
Омского государственного технического университета  
Российская Федерация, 644043, г. Омск, ул. Певцова, 13  
E-mail: kvashninofficial@gmail.com

*Даны определения таким видам спорта, как акробатика и волейбол, рассуждает о роли и влиянии акробатики в физической и подготовке спортсмен-волейболистов, а также дает характеристики свойств, получаемых спортсменами в ходе использования акробатических упражнений в тренировках по волейболу.*

*Ключевые слова: акробатика, волейбол, спорт, физическая подготовка, упражнение, спортсмены.*

## USE OF ACROBATICS IN VOLLEUBALL

D. A. Kvashnin

Institute of Design and Technology  
of Omsk State Technical University  
13, Pevcov Str., Omsk, 644043, Russian Federation  
E-mail: kvashninofficial@gmail.com

*In this article the author will give definitions of such sports as acrobatics and volleyball, discuss the role and influence of acrobatics in physical and training sportsmen-volleyball players, and also give characteristics of the qualities received by the athlete during the use of acrobatic exercises in volleyball training.*

*Keywords: acrobatics, volleyball, sport, physical training, exercise, athletes.*

В настоящее время использование акробатических средств в процессе подготовки спортсменов различных направлений становится все актуальнее. Это происходит по причине наличия зависимости уровня профессиональной физической подготовки спортсменов от уровня развития акробатических навыков и способностей в тех спортивных направлениях, где категорически необходимо наличие высокой координации, устойчивого вестибулярного аппарата, а также навыков акробатически грамотной страховки. Спортсмены-акробаты характеризуются отличаются повышенно развитым двигательным и вестибулярным аппаратом, колоссальной координацией движений, и способностью к выполнению особо сложных физических действий. Акробатика отличается широким разнообразием упражнений, базовые и простейшие из которых доступны в освоении и людям со слабой физической подготовкой. Но даже этот начальный уровень способствует существенному развитию перечисленных выше способностей и лиц, практикующих данный вид физической активности. В совокупности с возможностью практического применения полученных в ходе подготовки навыков, акробатика стоит в первых рядах среди большинства видов спорта.

Повышение уровня физического развития при изучении акробатических упражнений способствует также более успешному процессу освоения базовых, а также технически сложных приемов волейбола. Степень акробатической подготовки заметно отражается на скоро-

сти реакции спортсменов, уровне владения мячом, скорости и эффективности решений сложных игровых ситуаций, будь то блок над сеткой, отскок от сетки, нападение или распасовка.

Исходя из вышеизложенного, можем утверждать, что внедрение акробатических упражнений в процесс подготовки спортсменов-волейболистов положительно сказывается на интенсивности осваивания технически сложных элементов игры, повысит эффективность участия атлетов с соревновательной части, а также способствует дальнейшему развитию навыков.

Для достижения вышеперечисленных аспектов в подготовке спортсменов-волейболистов используются акробатические упражнения, требующие преимущественно хорошо развитой инерции, умений ускорять и амортизировать процессы приземлений и передвижений спортсменов, координации и точности выполнения.

На начальном этапе подготовки волейболистов акробатика способствует управлению телом в пространстве, например, во время прыжка перед атакой или блоком. А для развития спортсменов-мастеров подойдут упражнения повышенной сложности, или же выполнение базовых элементов в связке.

Таким образом, мы можем утверждать, что использование акробатических упражнений в процессе подготовки спортсменов-волейболистов положительно сказывается на их общем развитии, укрепляет профессиональные игровые навыки, способствует повышению степени координации, ориентации в пространстве, скорости реагирования, а также точности действий в критических ситуациях на соревнованиях и тренировках [1–3].

### **Библиографические ссылки**

1. Физическое воспитание учащихся с направленным развитием двигательных способностей. М. : Спорт, 1993.
2. Пименов О. В. Опорно-двигательная система. Воронеж, 2009.
3. Большая олимпийская современная энциклопедия / Д. С. Бакал и др. М. : Эксмо, 2008.

### **References**

1. Physical Education of Students with a Directed Development of Motor Abilities. М. : Sport. 1993.
2. Pimenov O. V. Musculoskeletal System. Voronezh, 2009.
3. The great Olympic Modern Encyclopedia / D. S. Bakal et al. М. : Eksmo, 2008.

© Квашнин Д. А., 2017

УДК 796-057.87

## **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И СФОРМИРОВАННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ СТУДЕНТОК ВУЗА**

Е. А. Кишиневский<sup>1</sup>, М. В. Сеньюткина<sup>2</sup>, П. П. Царькова<sup>3</sup>

Красноярский государственный педагогический  
университет имени В. П. Астафьева  
Российская Федерация, 660049, г. Красноярск, ул. А. Лебедевой, 89

<sup>1</sup>E-mail: tibet58@yandex.ru

<sup>2</sup>E-mail: Margo-Sen@mail.ru

<sup>3</sup>E-mail: Polinochka001@yandex.ru

*В процессе учебной деятельности в сфере физической культуры осуществляется всестороннее развитие студентов, дающее возможность овладеть образовательной программой обучения. Одна из ключевых задач кафедр физической культуры – это развитие и совершенствование физических качеств обучающихся. В статье рассматриваются результаты тестирования показателей физической подготовленности студенток I курса на начало учебного года.*

*Ключевые слова: физическая культура, физическая подготовленность, студентки, тестирование, быстрота, выносливость, ловкость, сила, гибкость, результаты, анализ.*

## **PHYSICAL FITNESS AS INDEX OF PHYSICAL FEATURES DEVELOPMENT AND MOTOR SKILLS FORMATION**

Е. А. Kishinevskiy<sup>1</sup>, М. V. Senutkina<sup>2</sup>, P. P. Tsarkova<sup>3</sup>

Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafiev  
79, A. Lebedeva Str., Krasnoyarsk, 660049, Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail: tibet58@yandex.ru

<sup>2</sup>E-mail: Margo-Sen@mail.ru

<sup>3</sup>E-mail: Polinochka001@yandex.ru

*In the process of studying in the area of physical culture a comprehensive development of students is implemented, and it gives a possibility to develop affirmative action for the access to an educational programme. One of the key objectives of departments of physical culture is developing and improving physical skills of students. The article regards the results of testing the levels of physical fitness of freshman girls at the beginning of the academic year.*

*Keywords: physical culture, physical fitness, woman students, testing, rapidity, stamina, agility, physical power, plasticity, results, analysis.*

Физическая культура в учебных заведениях выступает как интегрирующее средство образования и воспитания студентов, совершенствования обучающихся и их индивидуальных способностей. Решение образовательных задач осуществляется на основе содержания учебных программ по физической культуре, которые предусматривают развитие личностных качеств обучающихся. В системе развития личности большое значение имеет физическая подготовленность, она характеризуется возможностями функциональных систем организма и предполагает разностороннее развитие физических качеств, слаженность их проявления в процессе

мышечной деятельности. Высокий уровень физической подготовленности позволяет студентам четко выполнять учебные и общественные функции, преодолевать физические нагрузки, восстанавливаться в небольшие промежутки времени отдыха и т. д.

В настоящее время специалисты по физической культуре отмечают, что возрастающая напряженность и интенсивность современной жизни накладывают особый отпечаток на физическую подготовленность молодежи поступающей в вузы [1; 2].

В рамках дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» в начале учебного года было проведено тестирование физической подготовленности студенток 1 курса исторического факультета КГПУ им. В. П. Астафьева.

Анализ физической подготовленности студенток позволит объективно судить о развитии двигательных качеств, определяющих их нормальную жизнедеятельность. Целью нашего исследования является определение результативности показателей физических качеств студенток.

С ориентацией на достижение необходимого уровня основных двигательных качеств в учебную программу по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» введены апробированные контрольные упражнения (тесты) и их оценка в баллах, что делает процесс физического воспитания управляемым.

Показателями физической подготовленности являются такие физические качества как сила, ловкость, выносливость, быстрота, гибкость.

Для определения показателей физической подготовленности студенток основной группы использовались следующие тесты: бег 100 м; 2 000 м; прыжок в длину с места; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; поднимание туловища в сед из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой; прыжки через скакалку (см. таблицу).

#### **Обязательные тесты определения физической подготовленности для девушек**

Виды упражнений	Баллы		
	3	4	5
Поднимание туловища в сед из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой (1 мин), раз	35	40	45
Прыжки через скакалку (1 мин), раз	130	145	160
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола, раз	12	15	20
Бег 100 м, с	17,9	17,0	16,5
Прыжки в длину с места, см	170	180	190
Бег 2 000 м, мин (с)	11,40	11,00	10,30

Исследование проводилось с участием 39 человек в течение четырех учебных занятий по расписанию последовательно:

Тест «Поднимание туловища в сед из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой», оценивающий скоростно-силовые показатели выносливости мышц сгибателей туловища, оказался выполнимым 51,2 % студенток. Отметим, что 8 человек были оценены 3 баллами, 5 человек – 4 баллами и 7 человек – 5 баллами.

Задание «Прыжки через скакалку» в течение 1 минуты способствует развитию координации движений, выносливости и др. физических качеств указывает на то, что всего 3 человека показали результат – 160 раз, 7 человек – 145 раз, 9 человек прыгнули через скакалку – 130 раз. Выяснилось, что большинство студенток (51,3 % общего числа принявших участие в тестировании) с заданием не справились.

Показатели испытания «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу», определяющие силовую выносливость, свидетельствуют о том, что 46,1 % (6, 8, 4 человек) от числа всей группы выполнили тестовое задание и получили соответственно 5, 4, 3 балла.

Анализ результатов бега на 100 м с низкого старта, характеризующего такое физическое качество как быстрота, показал, что подготовились отлично к проявлению данного качества – 5 человек, хорошо – 2, удовлетворительно – 5 человек. Оценены положительно всего 12 студенток. Это составляет 31 % от числа тестируемых девушек.

При определении показателей скоростно-силового качества и координационных способностей (прыжок в длину с места) наблюдались следующие результаты: на 5 баллов выполнили тестовое задание 8 человек; 4 балла – 2 человека, 3 балла – 3 человека, что составляет 33,3 % от группы тестируемых студенток.

Бег 2 000 м, отражающий уровень развития общей выносливости, свидетельствует о том, что только 13 человек (33,3 %) преодолели физическое утомление на дистанции, получив баллы: 5 и 3 (соответственно 5 и 8 человек).

В целом, согласно результатам осеннего тестирования состояние основных показателей физических способностей большинства студенток основной группы не соответствует оценочным требованиям.

Мы можем предположить, что на данные результаты выполненных тестов студентками повлияли:

- снижение максимальной скорости на дистанции (бег 100 м),
- длительность работы, усталость (бег 2 000 м),
- несогласованность движений нескольких частей тела одновременно – рук и ног, медленное отталкивание ногами (прыжок в длину с места),
- отсутствие упорства в достижении результатов («Поднимание туловища в сед», «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа»),
- техника работы рук и ног («Прыжки через скакалку»).

Физическую подготовленность можно оценить в конце учебного года (весной) по приростам, опираясь на единицы измерения (сантиметры, метры, секунды, минуты и т. п.). Это в большей степени подходит для индивидуального контроля над результативностью использованных во время учебных занятий физическими упражнениями средств и методов, что позволяет определять динамику их подготовленности за прошедший учебный год.

Таким образом, физическая подготовленность является важным показателем развития физических качеств и двигательных навыков студенток.

### **Библиографические ссылки**

1. Смагин Н. И. Общая физическая подготовка – фундамент здоровья // Проблемы и перспективы развития образования : материалы IV Междунар. науч. конф. (июль 2013 г., Пермь). Пермь : Меркурий, 2013. С. 129–132.

2. Шилько В. Г. Организация физического воспитания студентов в классическом университете с использованием спортивно-оздоровительных технологий // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2007. № 3. С. 2–6.

### **References**

1. Smagin N. I. Obshhaja fizicheskaja podgotovka – fundament zdorov'ja // Problemy i perspektivy razvitija obrazovanija : materialy IV Mezhdunar. nauch. konf. (ijul' 2013 g., Perm'). Perm' : Merkurij, 2013. S. 129–132.

2. Shil'ko V. G. Organizacija fizicheskogo vospitanija studentov v klassicheskom universitete s ispol'zovaniem sportivno-ozdorovitel'nyh tehnologij // Fizicheskaja kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. 2007. № 3. S. 2–6.

УДК 737.01.796

## **К ВОПРОСУ О РЕАЛИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ СОЦИОКУЛЬТУРНЫХ ФУНКЦИЙ**

А. А. Клименко

Краснодарский государственный аграрный университет  
Российская Федерация, 350044, г. Краснодар, ул. Калинина, 13  
E-mail: snkhazova@gmail.com

*Проанализирован современный взгляд на социокультурные функции физической культуры и спорта. Акцентировано внимание на важной государственной и общественной значимости качественной реализации данных функций в России. Охарактеризованы социокультурные функции на основе анализа мнений современных теоретиков и практиков физической культуры и спорта. Сделан вывод о необходимости повышения эффективности их реализации.*

*Ключевые слова: физическая культура, спорт, социокультурные функции*

## **TO THE QUESTION ON THE IMPLEMENTATION OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS OF SOCIO-CULTURAL FUNCTIONS**

A. A. Klimenko

Krasnodar State Agrarian University  
13, Kalinin Str., Krasnodar, 350044, Russian Federation  
E-mail: snkhazova@gmail.com

*The modern view on the sociocultural functions of physical culture and sports is analyzed. Attention is focused on the important state and public significance of the qualitative implementation of these functions in Russian Federation. Characterized sociocultural functions on the basis of the analysis of the opinions of modern theorists and practitioners of physical culture and sports. The conclusion is made about the need to improve the efficiency of their implementation.*

*Keywords: physical culture, sport, socio-cultural functions.*

В Федеральном законе Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в качестве первого из базовых принципов, на которых основывается законодательство о физической культуре и спорте, декларируется обеспечение права каждого гражданина на свободный доступ к физической культуре и спорту как к необходимым условиям развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности [1], признавая, таким образом, важную роль физической культуры и спорта в интеллектуальном и духовно-нравственном совершенствовании человека. Социальное значение физической культуры и спорта подчеркивается в Концепции федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 годы» в контексте решения задач обеспечения условий для роста национального самосознания граждан и долгосрочной социальной стабильности общества. В документе указывается, что физическая культура и спорт обладают огромным социальным потенциалом: малозатратными и весьма эффективными средствами морального и физического оздоровления нации, основу которых составляют добрая воля человека, морально-психологический настрой личности, коллектива и общества [2].

Физическая культура и спорт – сложное общественное явление, которое не ограничено решением задач физического развития, спортивной подготовки и т. п., а выполняет и другие социальные функции общества в области морали, воспитания, этики. Физическая культура является самостоятельной органичной частью общей культуры общества; помимо специфических, она реализует общекультурные социальные функции. Ученые (М. Я. Виленский, Ю. А. Лебедев, Л. И. Лубышева, Л. П. Матвеев, В. И. Пономарев и др.) к общекультурным социальным функциям физической культуры и спорта относят воспитательную, образовательную, нормативную, преобразовательную, познавательную, ценностно-ориентационную, коммуникативную, экономическую.

Б. Т. Лихачев выделяет пять основных функций, которые выполняет физическая культура в жизни общества: развивающую; воспитательную; образовательную; оздоровительно-гигиеническую; общекультурную (рациональная организация свободного времени) [3]. Н. И. Пономарев предлагает более детальную классификацию и описывает четыре группы функций физической культуры (материально-производственные, социальные, политические и духовные), соответствующих различным сферам жизнедеятельности общества [4]. В материально-производственной сфере физическая культура участвует в производстве и воспроизводстве человеческой жизни, формировании и совершенствовании биологической (телесной) организации человека. Данная группа включает оздоровительную (сохранение и повышение общего состояния здоровья людей), рекреативную (восстановление физических и психических сил человека с помощью средств физического воспитания) и лечебную (использование средств физической культуры для восстановления разрушенных органов и функций человеческого организма). К категории материально-производственных относятся и профессионально-прикладные функции: совершенствование профессиональных навыков и умений работников, предупреждение производственных травм и профессиональных заболеваний (производственно-профилактическая), поддержание работоспособности и снижение утомления во время работы (производственно-стимулирующая).

К социальным функциям, характеризующим особенности функционирования физической культуры и спорта применительно к различным социальным группам, относятся: социализирующая (способствование процессу социализации личности), коммуникативная (обеспечение межличностных отношений, процесса физического и духовного общения людей), интегративная (объединение людей в различные социальные группы (спортивные клубы, коллективы и т. д.)), зрелищная (удовлетворение потребности людей в зрелищах), семейно-бытовая (взаимовлияние на семью, семейные отношения), воспитательная (целенаправленное формирование личности), престижная (содействие в самоутверждении человека как личности).

К политическим функциям физической культуры и спорта относятся следующие: военно-прикладная (совершенствование профессиональных навыков и умений военнослужащих), классовая (зависимость от интересов классов и слоев общества, которые она выражает), агитационно-пропагандистская (посредством физической культуры и спорта осуществляется пропаганда преимуществ соответствующего социального и государственного устройства), управленческая или регуляторная (функционирование и развитие физической культуры осуществляется под воздействием государственных, ведомственных и общественно-самодеятельных органов управления), отвлечение (физическая культура и спорт являются средством отвлечения отдельных личностей и социальных групп от антиобщественных поступков), сотрудничества (укрепление сотрудничества между спортивными представителями различных стран посредством соревнований, обмена тренерами и спортсменами).

К важнейшим общекультурным функциям физической культуры и спорта относятся духовные функции: мировоззренческие, отражающие особенности проявления форм общественного сознания в сфере физической культуры (идеологическая, философская, научная, идейно-политическая, нравственная, правовая, религиозная), творческая (развитие творческих сил человека), информационная (обеспечение культурной связи поколений через накопление, сохранение и передачу социального опыта физической культуры), нормативная и оценочная (нормирование общественной потребности в развитии физических способностей чле-

нов общества), гедонистическая (получение физического и духовного удовольствия от двигательной активности), катарсическая (с помощью средств физической культуры и спорта снимается излишнее психическое напряжение), эстетическая (формирование эстетических способностей) [4; 5].

Не смотря на то, что спорт является формой физической культуры, ему присущ ряд ярких черт, специфических особенностей, позволяющих современным ученым дискутировать по поводу выделения его в отдельную категорию, самостоятельный культурный феномен. Не останавливаясь на данном вопросе, мы сочли необходимым указать на особенные социокультурные функции спорта, выходящие за рамки вышеописанных функций физической культуры. Данные функции охарактеризованы В. И. Столяровым в работе «Спорт, устойчивое развитие и культура мира». Автор отмечает следующие позитивные функции спорта.

1. Интегративную, распространяющуюся не только на граждан одного государства, но и на международное сообщество. «В системе социальных (международных, межгосударственных, межгрупповых и т. п.) отношений спорт способен выполнять, действительно выполнял и выполняет в настоящее время интегративную функцию», причем активное международное сотрудничество обосновано сущностью спортивной (прежде всего, соревновательной) деятельности, идеями олимпизма и имеет институциональное и правовое обеспечение. «...Интегративная функция спорта состоит в том, что он посредством развития сети мирно регулируемых и освещаемых в средствах массовой информации спортивных соревнований, встреч, связей непосредственных участников спортивных соревнований и зрителей дает возможность: а) установить контакты между странами, которые находятся в определенном конфликте; б) народам разных стран лучше узнать, познакомиться с достижениями культуры и специфическими особенностями друг друга; в) сформировать общие убеждения, взгляды и образцы поведения, которые вызывают чувство взаимного уважения, симпатии, снимают отчужденность, способствуют взаимодействию, укреплению социальных связей, преодолению межкультурных барьеров; г) преодолеть локальную ограниченность, связать и объединить непосредственных участников спортивных соревнований и зрителей различных городов, стран, континентов, способствовать формированию дружеских отношений между ними [6].

2. Миротворческую: спорт играет важнейшую роль в укреплении мира и дружбы между народами, содействует взаимопониманию и сотрудничеству между людьми и странами, способствует установлению и культурных и политических связей. Поскольку для развития спорта необходимы мирные отношения, то очень многие люди, имеющие отношение к спорту, являются активными борцами за мир. Кроме того, спортивные правила, само их наличие «создает важные предпосылки для его использования в педагогике мира. Возможность такого применения спорта определяется не тем, что он является примером «чистого сотрудничества», а тем, что «он учит с достоинством вступать в конфликты, которые, однако, как бы они ни были остры, остаются в пределах правил игры, процедурная основа которой служит гарантией мира». Тем самым «спорт может служить инструментом воспитания миролюбия», демонстрируя возможность и приемлемость решения конфликтов без применения силы» [6].

3. Символическую – спорт, прежде всего, спортивные соревнования являются ярким примером преимущества модели соперничества, основанной на этических принципах, демонстрирующей, во-первых, демократическое равенство возможностей, зависимость успеха от способностей и усилий личности, во-вторых, возможность разрешения конфликтов пусть бескомпромиссным и соревновательным, но мирным путем. «Спорт демонстрирует также образец ограничения конфликтов, поскольку при нормальных условиях спортивная деятельность регулируется на основе правил и соблюдения принципов «Фэйр плэй» («честная, или справедливая, игра») – набора этических, духовно-нравственных принципов, на которые должны ориентироваться спортсмены, тренеры, болельщики и другие лица, связанные со спортом» [6].

Физическая культура и спорт реализует свои функции в процессе физического воспитания, спортивной подготовки. При этом важно, что воспитательные результаты при реализации физической культурой и спортом социальных функций обусловлены, главным обра-

зом, социальной направленностью всей системы воспитания и развития личности. Соответственно, в процессе физического воспитания, спортивной подготовки решаются не только специфические, но и общепедагогические задачи образования, воспитания и развития личности.

Исследователи (Н. Н. Визитей, М. Я. Виленский, Р. Г. Гостев, Г. И. Скворцов, В. И. Столяров, Н. Х. Хакунов, К. Д. Чермит и др.) отмечают, что, не смотря на огромный потенциал, средства физической культуры и спорта еще недостаточно используются для решения задач нравственного, гражданского, трудового и др. воспитания молодежи, социализации личности. Однако сущность, миссия физической культуры и спорта позволяют утверждать, что ее средства возможно эффективно использовать для решения многочисленных социально-педагогических проблем: нормализации межличностных и межгрупповых отношений, воспитания толерантности и гражданственности, преодоления духовно–нравственного вакуума в обществе и др. Это может оказаться особенно значимым в современном российском обществе, в котором воспитание подрастающих поколений граждан осложняется многими социально-экономическими причинами как следствием переходного периода отечественной экономики, социальной политики, идеологии.

### **Библиографические ссылки**

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : федер. закон от 4 дек. 2007 г. № 329-ФЗ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.rg.ru/2007/12/08/sport-doc.html> (дата обращения: 13.04.2017).
2. Концепция федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 годы» [Электронный ресурс]. URL: <http://www.tssr.ru/main/docs/programs/453/> (дата обращения: 13.04.2017).
3. Лихачев Б. Т. Педагогика. М. : Прометей, 2001.
4. Пономарев Н. И. Социальные функции физической культуры и спорта. М. : Физкультура и спорт, 2004.
5. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : учебник. М. : Сов. спорт, 2004.
6. Столяров В. И. Спорт, устойчивое развитие и культура мира [Электронный ресурс]. URL: <http://www.m-press.ru/sport/index1.html> (дата обращения: 13.04.2017).

### **References**

1. O fizicheskoj kul'ture i sporte v Rossijskoj Federacii : feder. zakon ot 4 dek. 2007 g. № 329-FZ [Jelektronnyj resurs]. URL: <http://www.rg.ru/2007/12/08/sport-doc.html> (data obrashhenija: 13.04.2017).
2. Konceptija federal'noj celevoj programmy «Razvitie fizicheskoj kul'tury i sporta v Rossijskoj Federacii na 2006–2015 gody» [Jelektronnyj resurs]. URL: <http://www.tssr.ru/main/docs/programs/453/> (data obrashhenija: 13.04.2017).
3. Lihachev B. T. Pedagogika. M. : Prometej, 2001.
4. Ponomarev N. I. Social'nye funkcii fizicheskoj kul'tury i sporta. M. : Fizkul'tura i sport, 2004.
5. Kuramshin Ju. F. Teorija i metodika fizicheskoj kul'tury : uchebnik. M. : Sov. sport, 2004.
6. Stoljarov V. I. Sport, ustojchivoje razvitie i kul'tura mira [Jelektronnyj resurs]. URL: <http://www.m-press.ru/sport/index1.html> (data obrashhenija: 13.04.2017).

© Клименко А. А., 2017

УДК 796.011.1/3.796.323.796.333

## **ВОСПИТАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ БОРЦА СРЕДСТВАМИ РЕГБОЛА**

В. Ф. Костычаков

Сибирский юридический институт МВД России  
Российская Федерация, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20  
E-mail: wlakost\_67@mail.ru

*Рассмотрено применение игры регбол на занятиях по борьбе на преимущественное развитие специальной выносливости. Полученные результаты исследования позволили сделать вывод о том, что предложенная методика занятий с использованием игры в регбол оказывает положительное влияние на улучшения показателей специальной выносливости у борцов.*

*Ключевые слова: регбол, специальная выносливость, подвижные игры, специализированные подвижные игры, физические качества.*

## **DEVELOPMENT OF POWER QUALITIES AT STUDENTS IN THE CLASSROOM FOR FIGHT THROUGH SPECIALIZED MOBILE GAMES**

V. F. Kostychakov

Siberian Law Institute of MOI of Russian Federation  
20, Rokossovskiy Str., Krasnoyarsk, 660131, Russian Federation  
E-mail: wlakost\_67@mail.ru

*The application of the game of rugbyball in the classes on wrestling for the primary development of special endurance is considered. The obtained results of the study made it possible to conclude that the proposed method of training using the game in rugby has a positive effect on improving the indices of special endurance in wrestlers.*

*Keywords: rugby, special endurance, outdoor games, specialized outdoor games, physical qualities.*

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

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

Баскетбол по упрощенным правилам (допускающий жесткий физический контакт, элементы силового противоборства), например «борцовский» баскетбол, часто используемый как одно из эффективных средств общефизической подготовки борцов. Регбол произошел от игры, в которую играли во время тренировок, во время разминки или в игровой день учебно-тренировочного процесса. Вначале тяжелым набивным мячом борцы, стоя на коленях и передвигаясь по ковру, пытались забить соперникам гол в импровизированные ворота, либо пересечь нарисованную линию. В итоге это игра регбол переместилась из ковра на бас-

кетбольную площадку. Его применение связано, прежде всего, наличием спортивного зала с баскетбольными щитами. Регбол зарегистрирован как самостоятельный вид спорта решением комиссии Госкомспорта России о признании новых видов спорта с 13 ноября 2003 г. № 3. Регбол можно охарактеризовать как командную игру с элементами борьбы, баскетбола и регби. Играют в регбол в основном на баскетбольном поле. Цель игры – поразить мячом кольцо команды соперников. В отличие от игры в баскетбол отсутствуют такие понятия как дриблинг, штрафные броски. Во время игры разрешается жесткая силовая борьба [1].

Основные правила игры:

- игра начинается вбрасыванием мяча в центре площадки;
- мяч можно передавать, бросать, вести, катить, отбивать;
- игроку с мячом можно бежать;
- в игре можно применять силовые приемы и приемы борьбы, кроме запрещенных;
- разрешается игрокам, находящимся без мяча, удерживать друг друга;
- спорный мяч назначается, если игроки противоборствующих команд держат мяч на полу в партере более 5 с;
- играть можно любой частью тела, кроме ног;
- попадание мяча в корзину соперника, с любой дистанции оценивается в 1 очко;
- победитель игры – команда набравшая к окончанию игры большее количество набранных очков;
- продолжительность игры 2 тайма по 20 мин чистого времени с 5-минутным перерывом;
- играют две команды по 6–8 игроков каждая. Но не более шести игроков могут находиться на игровой площадке, а остальные являются запасными. Цель игры – забросить мяч в корзину соперника.
- замена игроков производится с разрешения судьи, на краю игрового поля. Количество замен неограниченно.

В регболе действия борцов имеют отчетливый скоростно-силовой (броски, прыжки, ускорения) и силовой характер (игра корпусом, как в хоккее, сопротивление и натиск, как в регби и борьбе, освобождение от опеки и захвата, как в регби, гандболе и американском футболе). Временные рамки игры стимулируют умелое распределение силы и быстроты, ловкости, а значит и воспитание скоростно-силовых качеств. Действие каждого игрока представляет собой ситуативное противоборство, связанное с быстрым принятием решений, тактическим мышлением на фоне утомления, варьированием интенсивности нагрузок, прогнозированием динамики ситуаций.

По мнению А. О. Акопяна, В. М. Игуменова, М. Г. Мамияшвили, М. В. Осотова, Б. А. Подливаева, Ю. А. Шахмурадова термин « скоростно-силовая выносливость » представляется более адекватным современной ситуации воспитания специальной выносливости в спортивной борьбе. В связи с этим возникает необходимость акцентирования скоростно-силовых характеристик подготовки борцов.

Тенденция развития борьбы в сторону снижения доли статических проявлений силы с одновременным увеличением динамических усилий взрывного характера повлияла и на общую структуру физической подготовки борцов и на соотношение отдельных компонентов физической подготовленности [2].

В частности Раднагуруев Б. Б. на основе специальной игры регбол развивает специальную (скоростно-силовую) выносливость борца. Двигательные действия характерны для игры в регбол, имеют очевидное сходство со скоростно-силовыми действиями, свойственными борьбе. Многие исследования доказывают, что подвижные игры являются одним из эффективных средств совершенствования функций статического и динамического равновесия.

Впервые предметом научного исследования стала оценка эффективности игры борцов в регбол, рассматриваемый в качестве средства воспитания специальной выносливости борца.

Нами был проведен педагогический эксперимент, который проводился среди курсантов СибЮИ МВД России, занимающихся в секции борьбы самбо. Были созданы две группы, одна экспериментальная (19 человек) и контрольная (21 человек). Не отличающиеся по полу, возрасту и уровню подготовленности. Экспериментальная группа занималась с применением

в учебно-тренировочных занятиях игры регбол, как средство воспитания специальной выносливости. Контрольная группа тренировалась по общепринятой методике воспитания физических качеств [3].

Результаты экспериментальной работы определялись путем сравнения параметров скоростно-силовой подготовленности в начале и в конце эксперимента. Для определения динамики показателей специальной выносливости (скоростно-силовой выносливости) борцов использовали 7 тестов (см. таблицу) [4].

#### Показатели специальной выносливости

Показатели ССВ	Прирост, %		
	Общая	ЭГ	КГ
Бег 30 м	4,8	5,9	3,7
Прыжки в длину с места	6,4	6,1	6,7
Лазание по канату	2,5	3,6	1,4
10 подтягиваний в висе на перекладине	4,8	2,9	6,6
Угол 90 % в висе на перекладине	10. 4	13. 9	7,4
Забегание на «мосту»	5,9	5,1	6,7
Броски манекена с подворотом	7,7	8,7	6,8

В процессе нашего исследования установлено, что динамика всех показателей специальной (скоростно-силовой) выносливости борцов в экспериментальной группе не уступает, а в большинстве случаев оказывается более высокой, чем в контрольной группе.

Вышесказанное позволяет считать, что игра в регбол, наряду с другими традиционными средствами, является эффективным средством воспитания специальной (скоростно-силовой) выносливости, характерной для современной борьбы.

#### Библиографические ссылки

1. Раднагуруев Б. Б. Регбол как средство воспитания специальной выносливости борцов : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2002.
2. Завьялов А. И., Миндиашвили Д. Г. Физическое воспитание студенческой молодежи : учеб. пособие. Красноярск, 1996.
3. Жуков М. Н. Подвижные игры : учебник для студ. пед. вузов. 2-е изд., стереотип. М. : Академия, 2004.
4. Крупник Е. Я. Боевые слоны или игровой способ изучения приемов самозащиты : метод. пособие для преподавателей и спортсменов. М., 1997.

#### References

1. Ratnagiri B. B. Regbol as a means of training special endurance of wrestlers : abstract of the dis. ... kand. ped. sci. M., 2002.
2. Zavyalov A. I., Mindiashvili D. G. Physical education of students : study guide. Krasnoyarsk, 1996.
3. Zhukov M. N. Outdoor games : textbook for stud. ped. universities. 2nd ed., stereotype. M. : Academy, 2004.
4. Krupnik E. Y. elephants or in-game way of learning self-defense moves : handbook for teachers and athletes. M., 1997.

УДК 796.323

## УПРАВЛЕНИЕ СПОРТИВНОЙ КОМАНДОЙ

Е. В. Кудряшов, В. Д. Паначев, А. А. Оплетин, Д. С. Аликин

Пермский национальный исследовательский политехнический университет  
Российская Федерация, 614990, г. Пермь, просп. Комсомольский, 29  
E-mail: panachev@pstu.ru

*Результат командных выступлений в соревнованиях зависит преимущественно от трех факторов: от общего уровня подготовленности игроков; от соотношения сил соревнующихся; от качества управления командой. Умелое руководство командой может обеспечить победу в соревнованиях (или в конкретной встрече) не только при равенстве первых двух показателей, но даже при некотором их преимуществе у противников.*

*Ключевые слова: спортивная игра, команда, управление, соревнование.*

## MANAGEMENT ATHELETIC COMMAND

Perm National Research Polytechnic University  
29, Komsomolsky Av., Perm, 614990, Russian Federation  
E-mail: panachev@pstu.ru

*The result of the command appearances in competition depends mainly from three factors: from the general level of the preparednesses player; from correlation of power players; from quality of command management. Skilful management command can provide the victory in competition (or in concrete meeting) at equality first two factors not only, but even under a certain their advantage beside enemy.*

*Keywords: sport play, command, management, competition.*

Система руководства командой делится на управление в процессе подготовки (достижение высокой формы, обеспечение решения поставленной задачи) и управление в соревновательной деятельности (достижение победы), тесно взаимосвязанные и вытекающие одно из другого. Управление в процессе подготовки включает постановку цели, формирование задач, организации планирования, генеральное принятие решений, поведенческую мотивацию, внедрение опыта специалистов. Необходимость изучения этих сторон управления и обуславливает актуальность избранного направления исследований [1].

Формулирование цели статьи. Провести анализ основных аспектов управления командой в спортивных играх.

Результаты исследования. В процессе управления командой принято выделять оперативную и стратегическую составляющую.

Оперативная составляющая реализуется при подготовке команды к ближайшим играм в соответствии с календарем соревнований. Сюда входят непосредственная подготовка к предстоящей встрече, руководство командой во время игры, подведение результатов и анализ эффективности игровых действий. Управление командой в сроки проведения соревнования (турнира, первенства) называется стратегическим [2; 3].

Оперативное управление командой включает: изучение предстоящего противника и условий проведения встречи (разведка); предигровой режим; формирование стратегии и плана на игру, установку перед началом игры; разминка и беседа с командой; руководство командой в игре – изменения плана, замены, перерывы, концовки и др.; видеофиксация игр, разбор фрагментов игры; предвосхищение перспектив и результатов.

Просмотр игр с участием противника позволяет получить информацию о стратегии команды в целом и технических возможностях отдельных игроков в частности. Этот процесс с интересом воспринимают игроки. Внимание тренера при просмотре игровых встреч с участием команды предстоящего соперника сосредоточивается на индивидуальных действиях и основах взаимодействия противника в нападении и защите. Сам же стремится распознать способы командной игры, наиболее важные моменты действий лидеров: системы и варианты защиты, расстановку защитников, наиболее уязвимые места (наметить, как их использовать), как и через кого организовано стремительное нападение (взвесить возможности его нейтрализации), какие системы постепенного нападения и какие тактические комбинации у соперника на вооружении и т. д.

Содержание и качество проведения разминки очень часто отражают уровень осмысленного отношения игрока к задачам предстоящей встречи. Качественная, продолжительная разминка является залогом эффективной подготовки мышечного аппарата, систем и органов организма спортсмена к предстоящей работе, а также для психического настроя к предстоящей игре. Разминочные упражнения, их дозировка и интенсивность определяются заранее [4].

Начало матча – минуты напряженные. Много в эти минуты зависит от правильности избранной тактики, от данных разведки, от качества «домашних заготовок» команды, от уравновешенности психического состояния игроков и от способности каждого регулировать свое состояние, управлять им. В первом периоде матча тренер должен предельное внимание уделить событиям на площадке: именно в эти минуты увидеть внутренние «пружины» матча, способные развить игру в пользу той или другой команды. Первоочередными для тренера здесь будут вопросы о том, какую схему защиты (атаки) применяет противник и в чем ее нюансы, правильно ли играет команда против этой защиты (при необходимости вносятся коррективы), какие действия соперника требуют первоочередной нейтрализации.

Захват инициативы в первые минуты игры необходимо максимально использовать для создания и наращивания «материального» перевеса. Изменять темп и рисунок игры, системы нападения и защиты, делать замены в это время нецелесообразно. Когда все это начинает делать команда противника, тренер должен тонко уловить, приводят ли эти меры соперников к желаемым переменам в канве игры. Если «да» – срочно нужны контрмеры, введение свежих сил. Так обычно развивается каждая встреча с равным противником. Она всегда ведется скачкообразно. Инициатива последовательно переходит «из рук в руки». Учитывая эту закономерность, тренер обязан и своевременно и чутко «ловить» моменты перелома и соответственно реагировать на них: подсказать игрокам, как изменить действия; провести нужные замены; изменить темп передач или темп атак [5].

Немаловажная составляющая процесса управления командой в игре – это замены игроков. Показаниями для проведения замен (даже в начале матча) могут быть слабая результативность бросков, ошибки в технике, неэффективная защита, проигрыши фрагментов игры «один на один», неспортивное поведение, усталость и т. д.

Контроль игры – это достаточно субъективная характеристика понимания поединка тренером. Каждое замечание и даже упрек игрокам за технические и тактические ошибки тренер обязан делать, соблюдая педагогический такт и постоянно преследуя воспитательные цели. Грубость, неуважительное отношение к игрокам, оскорбительные высказывания в их адрес (пусть даже «по поводу» и «в связи») мешают команде показать лучшие качества, обнажают низкий уровень интеллекта тренера.

Еще одним необходимым компонентом в управлении командой во время игры является перерыв. Его необходимо использовать и для обеспечения игрокам необходимого отдыха и для внесения коррекции в тактику игры, действия игроков. Не игравшие могут настраиваться на игру. Во время перерыва необходим полный отдых, медицинская помощь, массаж.

В перерыве говорит только тренер: о выполнении плана игры, об ошибках в командных и индивидуальных действиях в защите и в атаке, о тактике продолжения игры.

В заключение слово предоставляется капитану команды (предложения по дальнейшей игре). Деловые разговоры игрокам разрешается вести только после получения всех указаний тренера, непосредственно перед выходом на поле.

Очень часто результат борьбы решается в самые последние секунды встречи. В концовках возникает много тактических ситуаций, правильное решение которых обеспечивают заранее продуманная тактика и скрупулезная отработка стандартных ситуаций на многих тренировках.

Качественное управление командой, улучшение показателей тактического мастерства игроков практически невозможно без получения статистической информации во время календарных встреч. Необходимо вести записи о результативности игроков, использовании тактического арсенала, эффективности различных технических элементов, число и результаты атак стремительного нападения, потери, ошибки игроков в защите, количество пропущенных мячей, значимость применяемых командой систем нападения и защиты, активность игроков в сложные моменты игры. Круг таких сведений и определяет тренер на основании своих специальных знаний и многолетнего опыта подготовки [6].

Таким образом, анализ данных специальной литературы позволил обобщить данные современной спортивной науки по вопросам технологии управления спортивной командой во время проведения соревнований.

Перспективы дальнейших исследований. Дальнейшие исследования необходимо провести в направлении более досконального изучения особенностей управления спортивной командой [7].

### **Библиографические ссылки**

1. Бабушкин В. З. Специализация в спортивных играх. Киев, 1991.
2. Матвеев Л. П. Общая теория спорта. М. : Воениздат, 1997.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации. Киев : Олимп. лит., 2004.
4. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов : учеб. пособие. Киев : Олимп. лит., 1999.
5. Кудряшов Е. В. Построение модели силовой подготовленности баскетболисток различной квалификации // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2015. № 4 (122). С. 102–104.
6. Кудряшов Е. В. Структура модели технического мастерства спортсменок высокой квалификации в настольном теннисе // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2015. № 2 (120). С. 85–87.
7. Поплавський Л. Ю. Баскетбол // Підручник. Київ : Олімп. літ., 2004.

### **References**

1. Babushkin V. Z. Specialization in Athletic Games. Kiev, 1991.
2. Matveev L. P. General Theory of Sport. M. : Voenizdat, 1997.
3. Platonov V. N. The System of Preparation Athlete in Olympic Sport. General Theory and her Practical Exhibits : textbook of the Trainer High Kvalification. Kiev : Olimp. lit., 2004.
4. Matveev L. P. BASES to General Theory of the Sport and Systems of Preparation Athlete : ucheb. posob. Kiev : Olymp. lit., 1999.
6. Kudryashov E. V. The Structure to Models Technical Skill Sportswoman to High Qualification in Table Tenneses // Scientist of the Note of the University of the name P. F. Lesgaft. 2015. № 2 (120). P. 85–87.
5. Kudryashov E. V. The Building to Models to Power Preparedness of the Basketball Players to Different Qualification // Scientist of the note of the University of the name P. F. Lesgaft. 2015. № 4 (122). P. 102–104.
7. Poplavsikiy L. Yu. Basketbol // Pidruchnik. Kiev : Olimp. lit., 2004.

УДК 796.078

## **ПРИМЕНЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ СРЕДСТВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ ФАКУЛЬТЕТА ИНФОРМАТИКИ И ЭКОНОМИКИ**

Е. В. Кудряшов<sup>1</sup>, А. В. Селяева<sup>2</sup>

Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет  
Российская Федерация, 614990, г. Пермь, ул. Сибирская, 24

<sup>1</sup>E-mail: kudryashov-e-v@mail.ru

<sup>2</sup>E-mail: alena\_machuzhak\_@mail.ru

*Представленная работа посвящена изучению проблем применения различных средств физического воспитания на занятиях по физической культуре со студентами факультета информатики и экономики педагогического вуза. Проведен аналитический обзор содержания общих профессионально необходимых физических качеств и показателей организма студента факультета информатики и экономики. Выделены группы средств прикладной физической подготовки. Рассмотрены наиболее доступные виды спорта, которые можно использовать в рамках учебного плана дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре».*

*Ключевые слова: физическая культура, студенты, средства физической культуры, прикладная физическая подготовка.*

## **APPLICATION OF VARIOUS MEANS ON SESSIONS BY PHYSICAL CULTURE WITH STUDENTS OF THE FACULTY OF INFORMATICS AND ECONOMICS**

E. V. Kudryashov<sup>1</sup>, A. V. Selyaeva<sup>2</sup>

Perm State Humanitarian and Pedagogical University  
24, Sibirskaja Str., Perm, 614990, Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail: kudryashov-e-v@mail.ru

<sup>2</sup>E-mail: alena\_machuzhak\_@mail.ru

*The presented work is devoted to the study of the problems of using various means of physical education in physical education classes with students of the Faculty of Informatics and Economics of the Pedagogical University. An analytical review of the content of the professionally required physical qualities and indicators of the body of a student at the Faculty of Informatics and Economics was conducted. Groups of means of applied physical preparation are allocated. The most accessible kinds of sports which can be used within the curriculum of the discipline "Elective disciplines in physical culture" are considered.*

*Keywords: physical culture, students, means of physical training, applied physical training null.*

В «Национальной доктрине образования в Российской Федерации», определяющей стратегические направления его развития до 2025 г. указано, что государство в сфере образования должно создать условия для сохранения здоровья учащихся и студентов. Также в «Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации до 2020 г.» подчеркивается, что важным требованием формирования новой экономики выступает мо-

дернизация системы образования. В этой связи, актуальность темы, рассмотренной в данной публикации, не вызывает сомнения и требует внимания как общества в целом, так и отдельных специалистов, занимающихся указанным направлением.

Цель исследования – охарактеризовать особенности применения различных средств на занятиях по физической культуре со студентами факультета информатики и экономики.

Выпускники факультета информатики и экономики очень востребованы на рынке труда, как в нашей стране, так и за ее пределами. Поэтому, качество подготовки специалистов этой сферы играет ключевую роль в будущем успехе и развитии молодого выпускника.

Учебная программа нового поколения ФГОС ВО по предмету «Элективные дисциплины по физической культуре» специалитета и бакалавриата рассчитана на 400 ч учебного времени. Целью дисциплины является формирование здорового образа жизни студентов для сохранения собственного здоровья и способность использовать методы, средства и методики прикладной физической подготовки на основе их освоения для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Следовательно, задачами рассматриваемой дисциплины можно считать освоение и формирование знаний, умений и навыков прикладной физической подготовки с целью использования в жизнедеятельности для поддержания собственного здоровья. В этой связи эффективность учебного процесса по данной дисциплине в полной мере будет зависеть от выявления профессионально значимых физических качеств и показателей рассматриваемых специальностей и грамотного освоения и использования студентами основ прикладной физической подготовки для полноценной трудовой деятельности.

Анализ уже имеющихся профессиограмм и содержащихся в литературе сведений о специфике профессий информатики и вычислительной техники, позволил обобщить состав, значимых для данной профессии физических качеств и показателей функционального и психического состояния, и создать характеристику специалиста.

Авторы обобщили все имеющиеся профессии и выделил 15 групп. Внимания требует конкретно пятнадцатая группа профессий (конструкторы, инженеры, программисты, ученые, библиотекари и т. д.). Деятельность работников данной группы характеризуется умственным напряжением, однообразием рабочей позы (положение сидя), крайней ограниченностью движения, большой нагрузкой на мыслительные и обслуживающие их психические процессы (восприятие, память, внимание и др.) [1–5].

Анализируя особенности профессиональной деятельности будущих специалистов факультета информатики и экономики, а также результаты анкетирования и анализа некоторых профессиограмм аналогичных или схожих профессий можно определить состав общих для них профессионально необходимых физических качеств и показателей организма студента:

– быстрота перестройки двигательного действия, дифференцировка силовых параметров движения;

– темп, устойчивость моторного действия – показатель силы нервной системы;

– ориентирование в пространстве;

– устойчивость вестибулярного аппарата;

– общая, статическая и силовая выносливость;

– долговременная и оперативная память;

– мышление;

– концентрация, распределение и переключение внимания;

– долговременная и оперативная память;

– аналитическое, логическое и конструктивное мышление;

– эмоциональная устойчивость;

– моторика рук;

– состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Средствами ППФП (профессионально-прикладной физической подготовки) для студентов рассматриваемого факультета могут выступать традиционные средства физического

воспитания, подобранные и организованные в полном соответствии с ее конкретными задачами. В зависимости от направленности и форм использования средства ППФП для студентов факультета информатики и экономики можно разделить на следующие группы:

- 1) прикладные физические упражнения;
- 2) прикладные виды спорта;
- 3) оздоровительное влияние природной среды;
- 4) гигиенические факторы.

На занятиях физической культурой следует уделять внимание наиболее доступным прикладным видам двигательной активности, для которых характерны такие качества, как координации двигательных действий, ловкость рук, способность к сохранению позы продолжительное время, статическая выносливость мышц брюшного пресса, спины, туловища. Также сюда можно отнести концентрацию внимания в течение рабочего дня, эмоциональную устойчивость к различным внешним факторам, смелость и решительность в момент принятия производственных решений [1].

Координационные способности и ловкость развиваются с помощью различных упражнений с предметами: можно использовать мячи, мешочки с песком, гимнастические палки и пр. Вольные упражнения так же являются эффективным средством развития мышечной моторики.

Гимнастические упражнения позволяют эффективно целенаправленно воздействовать на мышечные группы, нуждающиеся в нагрузке и, наоборот, дать разгрузку и отдых перегруженным мышцам.

Оздоровительная гимнастика используется для профилактики малоподвижного образа жизни. Особенно актуально это для людей в возрасте [2].

Атлетическая гимнастика несет уже более серьезное воздействие на организм человека. Работа выполняется с отягощениями и требует пристального внимания при дозировке нагрузки. Это касается как объема выполняемой работы, так и ее интенсивности.

Одним из важных средств физической культуры является легкая атлетика. На учебных занятиях по легкой атлетике развиваются практически все физические качества. Эффективно используются беговые упражнения с применением различных методов: интервального, непрерывного, переменного и т. д. Закаливающее воздействие имеет применение бега в холодное время года. Бег влияет на сердечно-сосудистую, дыхательную систему, нервно-мышечный аппарат. Способствует к формированию устойчивости организма человека к воздействию неблагоприятных метеорологических факторов.

Не претендуя на окончательное решение рассматриваемых в статье вопросов, хотелось бы, что бы изложенный материал помог специалистам в области физической культуры и спорта более конструктивно подойти проблемы физического состояния и показателей здоровья людей в трудовой деятельности.

### **Библиографические ссылки**

1. Борина Ю. Ю. Управление спортивно-ориентированным физическим воспитанием на уровне общеобразовательного учреждения в условиях муниципальной системы : дис. ... канд. пед. наук. Чайковский, 2011.
2. Давиденко А. И. Организация и содержание профессионально прикладной физической подготовки студентов технических вузов : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Краснодар, 2005.
3. Дрошенко В. В. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов математических специальностей с преимущественным использованием средств футбола : дис. ... канд. пед. наук. Краснодар, 2013.
4. Немцев О. Б. Формирование точности движений средствами физического воспитания у юношей и девушек 15–17 лет (на примере операторов ЭВМ) : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Майкоп, 1999.

5. Пономарева Г. В. Формирование комплекса профессионально важных двигательных способностей студентов : дис. ... канд. пед. наук. М., 2010.

### References

1. Borina Ju. Ju. Upravlenie sportivno-orientirovannym fizicheskim vospitaniem na urovne obshheobrazovatel'nogo uchrezhdenija v uslovijah municipal'noj sistemy : dis. ... kand. ped. nauk. Chajkovskij, 2011.

2. Davidenko A. I. Organizacija i sodержanie professional'no prikladnoj fizicheskoj podgotovki studentov tehniceskikh vuzov : avtoref. dis. ... kand. ped. nauk. Krasnodar, 2005.

3. Droshenko V. V. Professional'no-prikladnaja fizicheskaja podgotovka studentov matematicheskikh special'nostej s preimushhestvennym ispol'zovaniem sredstv futbola : dis. ... kand. ped. nauk. Krasnodar, 2013.

4. Nemcev O. B. Formirovanie tochnosti dvizhenij sredstvami fizicheskogo vospitanija u junoshej i devushek 15–17 let (na primere operatorov JeVM) : avtoref. dis. ... kand. ped. nauk. Majkop, 1999.

5. Ponomareva G. V. Formirovanie kompleksa professional'no vazhnyh dvigatel'nyh sposobnostej studentov : dis. ... kand. ped. nauk. М., 2010.

© Кудряшов Е. В., Селяева А. В., 2017

УДК 796.011.1

## **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

А. А. Кужлева, Е. Н. Морозова

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

*Роль физической культуры в сохранении и укреплении здоровья студенческой молодежи была, есть и будет основополагающей в совокупности с другими средствами.*

*Ключевые слова: физическая культура, студент, физическая рекреация, физического воспитания.*

## **THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN ENSURING THE HEALTH OF STUDENTS.**

A. A. Kuzhleva, E. N. Morozova

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

*The role of physical culture in maintaining and strengthening health of students was, is and will be fundamental in conjunction with other tools.*

*Keywords: physical education, student, physical recreation, physical education.*

В настоящее время особенно актуальна мотивация на здоровый образ жизни студентов. Особое внимание к студенческой молодежи объясняется тем, что студенты – это наше будущее, от которого зависит социально-экономическое благополучие нашей страны и здоровье населения на последующие годы. От их физического и психического здоровья, социального благополучия во многом зависит работоспособность будущих специалистов с высшим образованием, тот вклад, который они призваны внести в возрождение России.

Ежегодное тестирование студентов говорит о слабом уровне физической подготовленности и не отвечает их способностям и возможностям. Это связано с их отрицательным отношением к физической культуре, безразличием к занятиям физическими упражнениями. Физическая культура призвана обеспечить студентов, прежде всего motorактивностью, необходимой для поддержания здоровья.

Минимальный недельный объем двигательной активности студента, рекомендованный исследователями должен составлять 6–10 ч в неделю. Между тем, основная масса студентов занимается физической культурой только на обязательных учебных занятиях, а это 4 ч в неделю. В вузах академические занятия по физической культуре проводятся по единой для всех студентов учебной программе на основе общей физической подготовки. Она не предусматривает индивидуальные возможности студента, его мотивы и потребности.

Следовательно, при такой организации занятий теряется интерес к дисциплине «физическая культура», снижается посещаемость и эффективность занятий. Ряд исследователей

отмечают ведущую роль физической культуры в адаптации студентов – первокурсников к условиям обучения в вузе. Студенты, проявляющие активность в физкультурно-спортивных мероприятиях, регулярно посещающие учебные занятия по физическому воспитанию, как правило, быстро адаптируются в новом коллективе.

Современная физкультура – это образ жизни, рассчитанный на длительную систематическую работу над своим телом. И, кроме того – это психологическая готовность принять эту работу и научиться получать от нее удовольствие. Задача современной физкультуры – сделать общество здоровым и сильным. Поэтому для студента очень важно систематически заниматься спортом, уделять своему физическому состоянию должное влияние.

Однако в обучении физической культуре есть несколько типичных проблем. Основными проблемами можно считать

- низкий авторитет предмета;
- слабая материально-техническая база;
- перегруженность залов.

Во-первых, существует традиционная система физического воспитания, ориентированная на рекомендуемую (подчеркиваю – не обязательную для исполнения, а рекомендуемую) Министерством образования РФ программу, рассчитана на определенное обеспечение помещениями, специализированным оборудованием и инвентарем. При отсутствии же подобных условий программа становится в полной мере невыполнимой, и преподаватель физической культуры всю тяжесть ее освоения переносит на предлагаемые в программе нормативы.

Во-вторых, говорить, что физическая культура решает задачи в обеспечении здоровья можно лишь тогда, когда мы сможем наиболее полно реализовывать физкультурно-спортивные интересы всех занимающихся. На сегодняшний день студенты отдают предпочтение таким видам спорта, как спортивные игры, большой теннис, плавание, шейпинг, фитнес-аэробика: танцевальная, силовая; йога. Реализовывать их интересы в полной мере не представляется возможным вновь по причине отсутствия спортивных баз и высокой арендной платы в бассейнах и спортивных комплексах.

Любая система, если она ставит целью воспитать личность, здоровую душой и телом, должна быть справедливой. Занятия физической культурой должны делать студента здоровым средствами физической культуры в целях оздоровления. Однако ориентированность преподавателей на нормативную базу программы сводит всю работу по физической культуре к натаскиванию студентов на усредненный результат контрольных тестов.

Принципиально важно, чтобы студент не сравнивался с другими по принципу «лучше или хуже других», а сравнивался с самим собой: я сегодня стал лучше, чем вчера, а завтра постараюсь стать лучше, чем сегодня.

Однако для этого задания должны быть реальными и стимулировать студентов к активной работе. Пока же критерии оценок основаны на сравнении результатов освоения знаний и умений с некоторыми надуманными «средними» значениями. В таком случае сильный студент не чувствует потребности в повседневном учебном труде, а слабый, чувствуя себя обреченным, не испытывает стремления к нему. Более того, учитывая сложившиеся в нашем образовании отношение к нормативам, ориентированным на «среднего» ученика, сами по себе они в нынешней интерпретации являются важнейшим фактором не воспитания у студентов физической культуры, а отчуждения от нее.

В-третьих, для повышения авторитета предмета нужен новый подход к физической культуре. В последнее время стал вопрос о модернизации предмета физической культуры на основе включения в учебный план по физическому воспитанию дополнительных видов спорта, способствующих увеличению двигательной активности обучающихся в вузах. Повышению оздоровительной направленности уроков физической культуры, а также видов спорта повышающих интеллектуальную активность подрастающего поколения, направленных на повышение интереса к занятиям физической культурой и спортом. Многие не понимают важности этого урока. Ведь эти увлекательные и полезные занятия оздоровительной физической культурой способны увеличить эмоциональный фон, плотность и эффективность

процесса обучения. Физическая культура рассматривается как один из важных видов общей культуры студенческой молодежи, а ее основные компоненты – неспециальное физкультурное образование, спортивная, рекреационная и реабилитационная деятельность – удовлетворяют потребности в физкультурной деятельности практически каждого студента. Все виды физической культуры в отдельности дополняют друг друга и находятся в тесной связи.

Спортивная деятельность направлена на достижение высоких результатов, развитие физических качеств человека. Выносливость, сила, быстрота, высокий уровень функциональной подготовленности организма, его работоспособности могут быть приобретены только путем использования эффективного целенаправленного организованного процесса адаптации организма студенческой молодежи к физическим нагрузкам определенного содержания, объема и достаточной интенсивности. Однако очень мало возможностей у большинства студенческой молодежи, даже у тех, кто стремится к спортивной или физкультурной активности, проявить себя на занятиях в специализированных спортивных школах, поскольку эти учреждения в основном заинтересованы в поиске спортивных талантов, причем в том виде спорта, который культивируется в их отделениях.

Наибольшей популярностью у студенческой молодежи пользуется физическая рекреация. Физическая рекреация как вид физической культуры вошла в жизнь студенческой молодежи в различных терминах и понятиях, характеризующих ее отдельные стороны: «массовая физическая культура», «оздоровительная», «массовый спорт», «активный отдых». Она представляет собой процесс использования физических упражнений, игр, видов спорта в упрощенных формах, естественных сил природы с целью активного отдыха, развлечения, переключения на другие виды деятельности, отвлечение от процессов, вызывающих физические, интеллектуальные, психические утомления, получения удовольствия, наслаждения от физкультурной деятельности. Таким образом, физическая рекреация удовлетворяет потребности, интересы, мотивы студенческой молодежи в эмоциональном активном отдыхе, рациональном использовании свободного времени. Она удовлетворяет групповые и индивидуальные потребности молодежи в нерегламентированной, относительно свободной двигательной активности.

Двигательная реабилитация – это специально организованный и сознательно управляемый процесс физкультурной активности, направленный на восстановление нарушенных функций, умственной и физической работоспособности молодежи после перенесенных заболеваний, травм, психических и физических перенапряжений организма, характерных для студенческой жизнедеятельности. Эта деятельность характерна для студентов, имеющих определенные отклонения в состоянии здоровья по выявленным результатам в ходе медицинского обследования. Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной группе здоровья с низким физическим развитием и подготовленностью, могут заниматься физической культурой вместе с основной группой при условии тщательного отбора физических нагрузок. Для этого используются различные комплексы физических упражнений в зависимости от диагноза и группы заболеваний. Необходимо разнообразить занятия по физической культуре для студентов с ослабленным здоровьем, внедрять в практику для них новые формы физических упражнений и видов спорта как, например – дартс, настольный теннис, бадминтон. И проводить среди этих студентов соревнования, которые будут поднимать настроение и повысят интерес к физической культуре.

Необходимо создавать условия для появления способностей молодежи в избранных ими формах спортивной, рекреационной и реабилитационной деятельности, организуемой с учетом состояния здоровья, их целостными ориентациями и физкультурными интересами. Поэтому нужно как можно больше альтернативных программ формирования физической культуры студенческой молодежи, учитывающих региональные условия, традиции, профессиональную направленность вуза и другие значимые различия.

Таким образом, можно сделать следующие выводы. Как бы хорошо ни был оснащен и организован процесс физического воспитания в вузе, но конечный результат его будет зависеть от самих студентов. Насколько они сами осознают значимость физической культуры

для их здоровья, важность сохранения и укрепления его для профессионального и карьерного роста. Важно, чтобы студенты были мотивированны в сфере физической культуры [1–4].

### **Библиографические ссылки**

1. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и каждого. М: Физкультура и спорт, 1988.
2. Виленский, М. Я. Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве вуза // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996. № 1.
3. Ильинич В. И. Физическая культура студента и жизнь : учебник для вузов. М. : Гардарики, 2010.
4. Лубышева Л. И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2009. № 1.

### **References**

1. Bal'sevich V. K. Fizicheskaja kul'tura dlja vseh i kazhdogo. M: Fizkul'tura i sport, 1988.
2. Vilenskij, M. Ja. Fizicheskaja kul'tura v gumanitarnom obrazovatel'nom prostranstve vuza // Fizicheskaja kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. 1996. № 1.
3. Il'inich V. I. Fizicheskaja kul'tura studenta i zhizn' : uchebnik dlja vuzov. M. : Gardariki, 2010.
4. Lubyшева L. I. Konceptija fizkul'turnogo vospitanija: metodologija razvitija i tehnologija realizacii // Fizicheskaja kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. 2009. № 1.

© Кужлева А. А., Морозова Е. Н., 2017

УДК 378.37.037.1

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ**

Г. М. Курманаева, Э. Р. Салеев

Стерлитамакский филиал Башкирского государственного университета  
Российская Федерация, 453103, г. Стерлитамак, просп. Ленина, 49а  
E-mail: yaming1997@mail.ru

*Рассмотрены стороны физической культуры в университете как обеспечение здорового образа жизни студента. Приведены примеры, опросы среди самих студентов и преподавателей, о том, как влияет физическая культура на их образ жизни, здоровье.*

*Ключевые слова: здоровье, студенты, физические нагрузки, физическое воспитание, университет.*

## **PHYSICAL EDUCATION IN ENSURING THE HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS**

G. M. Kurmanaeva, E. R. Saleev

Sterlitamak Branch of Bashkir State University  
49a, Lenin Av., Sterlitamak, 453103, Russian Federation  
E-mail: yaming1997@mail.ru

*This article describes the physical culture at the University as providing a healthy lifestyle of the student. Examples of surveys among students and teachers about the impact of physical culture on their lifestyle and health.*

*Keywords: health, students, exercise, physical education, university.*

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. В последнее время все очевиднее становится катастрофическое ухудшение здоровья учащихся. Наряду с неблагоприятными социальными и экологическими факторами в качестве причины признается и отрицательное влияние школы на здоровье детей.

Идеи приоритетности и значимости здоровья и здорового образа жизни для развития цивилизации не для всех очевидны. Такие социальные пороки, как бездуховность, алкоголизм, наркомания, преступность, разрастаясь, калечат психическое и физическое здоровье нации и порой сводят на нет все усилия педагогов по воспитанию подрастающего поколения. В современных условиях модернизации российского образования основная ориентация учителя начальных классов должна быть связана с усилением внимания к таким важным качествам, как культура поведения, усвоение этических норм, сформированность ценностных отношений и самое главное физического воспитания.

Физическое воспитание является основой всестороннего развития школьника. В современном мире одной из важных задач физического воспитания является развитие у школьника физических качеств. На педагога возлагается огромная ответственность, ведь на протяжении 11 лет, ребенок проводит больше всего времени в школе и те знания, которые даст ему учитель будут основой для его дальнейшей взрослой жизни. Всеми этими знаниями ребенок должен овладеть и уметь применять их на практике. Вот в чем главная задача учителя, во-

первых, это дать как можно больше полезных знаний, а во-вторых, научиться применять все полученные знания в жизни. Главная задача педагога – грамотно подобрать методы, сочетать принципы педагогики, чтобы ребенок как можно больше усвоил нужной информации. Что же, по моему мнению, помогает преодолевать нам такую проблему, как не заинтересованность детей посещать спортивный зал и активно работать на уроках физической культуры.

Я думаю, что одна из приемлемых в школе методик физического воспитания – проведение упражнений в игровой форме. Игра дает большой эмоциональный заряд, погружает ученика в атмосферу радости и переживаний своих побед и поражений. Но зачастую на пути педагога возникает такая проблема, что почти треть класса, не может усвоить заданный материал. Этому способствует немало причин. Это и какие-то индивидуальные качества, особенности психологического, физического и психического развития. Но одним из главных факторов является – не очень хорошая физическая подготовка.

Например: пробежка на длительные расстояния и силовые упражнения помогают развивать такие качества как, выносливость, сила воли, старательность. Игры, которые мотивируют ребенка на выигрыш и тем самым формируют личностные качества целеустремленности и лидерства. А ведь эти качества являются базовыми для хорошего обучения. И поддерживать ребенка в хорошей физической подготовке это не просто развивать какие-то силовые возможности, но это еще и развивать его личностные качества. И нужно заметить, что именно эти качества являются базисными как для процесса обучения, так и для его будущей жизни [1].

Целью данной статьи является рассмотрение особенностей развития физических качеств детей школьного возраста в образовательных учреждениях. Физические качества – это различные стороны двигательных возможностей человека, степень овладения определенными двигательными способностями. К физическим качествам относятся быстрота, сила, ловкость, выносливость и гибкость. Когда речь идет о развитии физических качеств у школьников, то мы в большей степени должны опираться на развитие ловкости, быстроты и гибкости, но при этом не забывать и о соразмерном развитии силы и выносливости. Под быстротой понимается способность человека выполнять двигательное за минимальное время [2]. Развитию у детей быстроты способствует обучение основным видам движения. Например, быстрота развивается при выполнении упражнений с ускорением, упражнений на скорость, упражнений с изменением темпа движений а также проведение подвижных игр, в которых дети должны выполнять упражнения с самой большой скоростью.

Для физического воспитания школьников нужны глубокие знания и творческий подход. Благодаря пластичности нервной системы двигательные навыки и умения формируются у детей достаточно легко, необходимо только правильно организовать процесс обучения. Двигательная деятельность и развитие основных физических качеств детей неразрывно связаны между собой. Поэтому формирование у школьников физических качеств является одной из основных сторон физического воспитания. Упражнения, способствующие физическому развитию ребенка, должны включаться в физкультурные занятия, подвижные игры, спортивные упражнения, в определенной дозировке, в строгой последовательности и с постепенным усложнением двигательных заданий.

Таким образом, можно сделать следующие выводы. При соблюдении всех этих правил формирование физических качеств школьников, проходящая в единстве с обучением детей двигательным навыкам, приведет к оздоровлению всего организма, повышению эмоционально-положительного состояния психики, ускорению усваивания новых видов движений, стремлению школьников к большим достижениям и проявлению творческой самостоятельности [3; 4]

### **Библиографические ссылки**

1. Оплетен А. А. Потенциальные возможности физической культуры как один из ведущих стимулов саморазвития личности. Теория практика физической культуры. 2009. № 5.

2. Николаев Ю. М. Физическая культура и основание сферы жизнедеятельности человека и общества в контексте социокультурного анализа // Теория и практика физической культуры. 2004. № 8.
3. Никифорова Г. С. Психология здоровья : учебник для вузов. СПб. : Питер, 2003.
4. Римашевская Н. М. Здоровье человека – здоровье нации // Экономические стратегии. 2007. № 1.

#### **References**

1. Opleten A. A. Potential of Physical Culture as one of the Leading Incentives Personality // Theory Practice of Physical Culture. 2009. № 5.
2. Nikolaev Y. M. Physical Culture and the Basis of Spheres of Human Activity and Society in the Context of Social and Cultural Analysis // Theory and Practice of Physical Culture. 2004. № 8.
3. Nikiforov G. S. Health psychology : textbook. for high schools. SPb. : Peter, 2003.
4. Rimashevskaya N. M. Human Health – Health of the Nation // Economic strategy. 2007. № 1.

© Курманаева Г. М., Салеев Э. Р., 2017

УДК 796.012.1

## ДИНАМИКА ТЕХНИКИ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

К. С. Лавриченко<sup>1,2</sup>, А. Л. Гринько<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Красноярский государственный педагогический университет имени В. П. Астафьева  
Российская Федерация, 660049, г. Красноярск, ул. А. Лебедевой, 89

<sup>2</sup>Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева  
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31  
E-mail: lavrichenko.lks@yandex.ru, algrinko@mail.ru

*Рассмотрена динамика в соревновательной технике вольной борьбы в свете действующих в 2014–2017 гг. правил соревнований, от которых мировая федерация спортивной борьбы FILA ждет позитивных сдвигов качества поединка борцов. Представлен предварительный сравнительный анализ технического мастерства борцов экстра-класса, выступающих на Гран-при «Иван Ярыгин – 2014–2017».*

*Ключевые слова: спортивная борьба, правила соревнований, соотношение «партер-стойка», партерная составляющая поединка, мониторинг динамики спортивного поединка.*

*The dynamics in the competitive technique of freestyle wrestling in the light of existing in the years 2014-2017 of the competition rules, from which a world Federation of wrestling of FILA waiting for positive changes in the quality of combat. Presents a preliminary comparative analysis of the technical skills of fighters extra-class speakers at the Grand Prix “Ivan Yarygin – 2014-2017”.*

*Keywords: wrestling, competition rules, the ratio of the stalls-stand, the ground component of the fight, a monitoring of the dynamics of a sports match.*

Правила соревнований в спортивной борьбе, во-первых, оказывают решающее влияние на развитие, совершенствование и рост популярности борьбы в мире. С другой стороны, правила обуславливают и особенности учебно-тренировочного процесса борцов.

Таким образом, определив динамику соотношения стойка-партер выигранных баллов и структуру техники борьбы, есть возможность определить не только верность применяемой методики тренировок борцов и ее эффективность в выбранное время, но и определить перспективные направления при разработке новых учебно-тренировочных программ.

Отрицательная динамика выигранных баллов в партерной борьбе в соотношении стойка-партер наблюдается на всем протяжении десятилетия 1990-х.

Принятые в начале 2000-х годов правила ведения соревновательной борьбы в вольной и греко-римской борьбе: во-первых, резко ухудшили зрелищность соревновательного поединка; во-вторых, появилось непонимание зрителей того, что происходит на ковре; в третьих, ухудшилось качество как судейства, так и самой борьбы на ковре. Все это привело к тому, что спортивную борьбу, как вольную, так и греко-римскую, чуть не исключили из программы Олимпийских игр, и потребовалось приложить неимоверные усилия всего спортивного борцовского мира, чтобы этого не случилось.

Формула проведения соревновательного поединка того периода была: 6 мин = 2 мин + 0,5 мин отдых + 2 мин + 0,5 мин отдых + 2 мин (последние 2 мин давались борцам, когда оба соперника выиграли по периоду). Каждый период здесь начинался заново как отдельный поединок.

Многолетний мониторинг тенденций развития партерной борьбы у лучших борцов-вольников России и мира, и аналитическое исследование этих данных позволил графически представить динамику в соотношении стойка-партер на примере крупнейшего турнира мира по вольной и женской борьбе – Голд Гран-при «Иван Ярыгин» 2000–2006 гг. [1; 2] (рис. 1, 2).

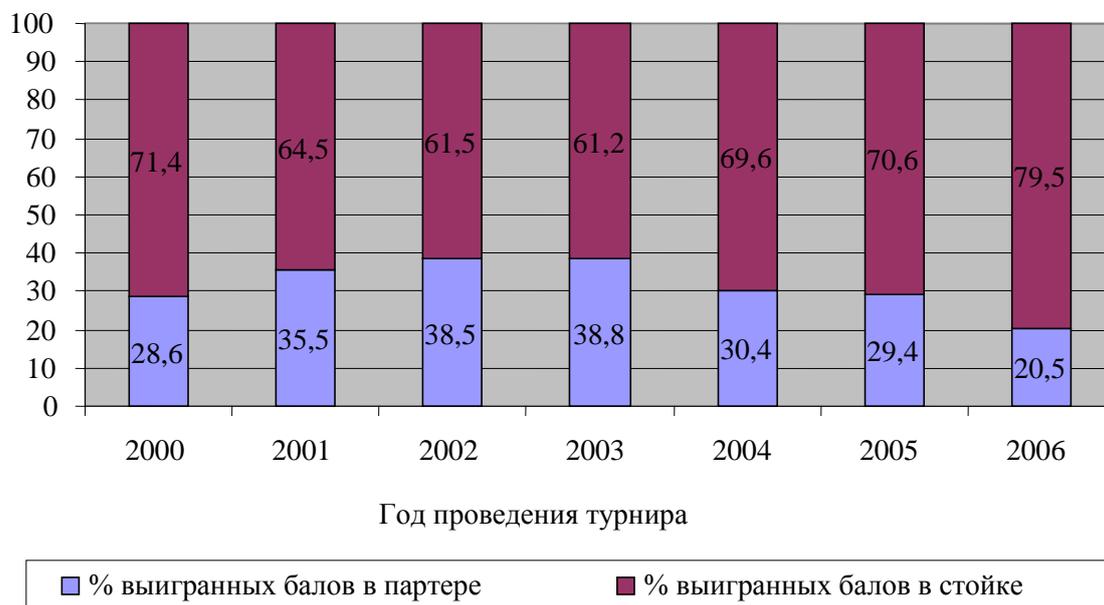


Рис. 1. Соотношение выигранных баллов в предварительных схватках мужчин

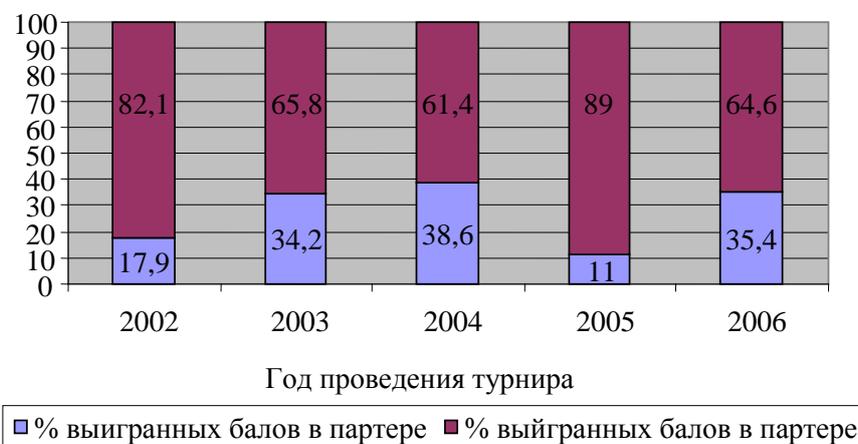


Рис. 2. Процентное соотношение выигранных баллов в финальных схватках среди женщин на турнирах серии Гран-при «Иван Ярыгин»

Современная 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.

Анализ юбилейного супертурнира «Иван Ярыгин» 2014 г. среди борцов-мужчин вольного стиля показал, что в соотношении выигранных баллов партер-стойка значительных изменений не произошло: 4,2 % от всех выигранных баллов приходится на предупреждения за пассивность; 22,2 % – на технические действия в партере; 73,6 % – в борьбе на ногах (рис. 3). Данное соотношение выигранных баллов среди женщин изменилось в сторону борьбы

на ногах, 3,5 % – за пассивность, 18,5 % – в партере, 78 % – в стойке. Итоги анализа результатов турниров серии Гран-при «Иван Ярыгин» по вольной и женской борьбе 2014–2017 гг. представлен на рис. 4.

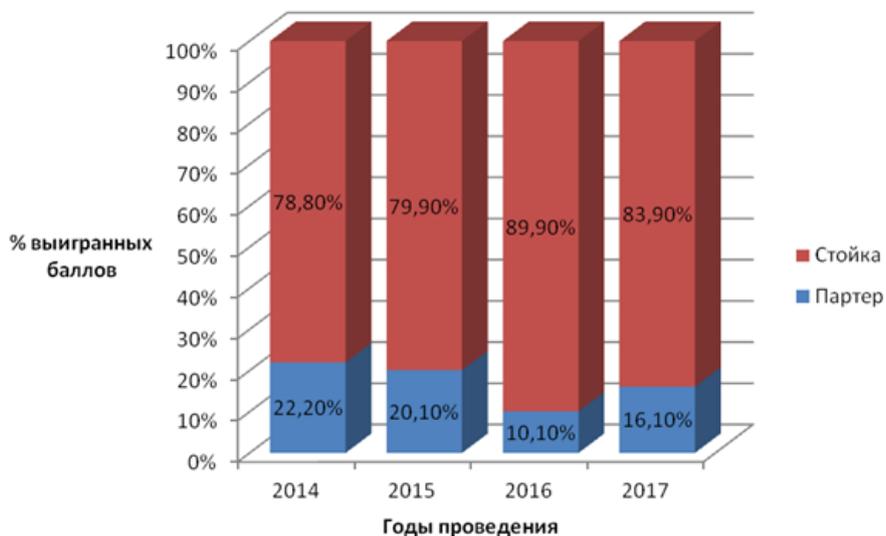


Рис. 3. Динамика соотношения «партер–стойка» в борьбе мужчин (2014–2017 гг.)

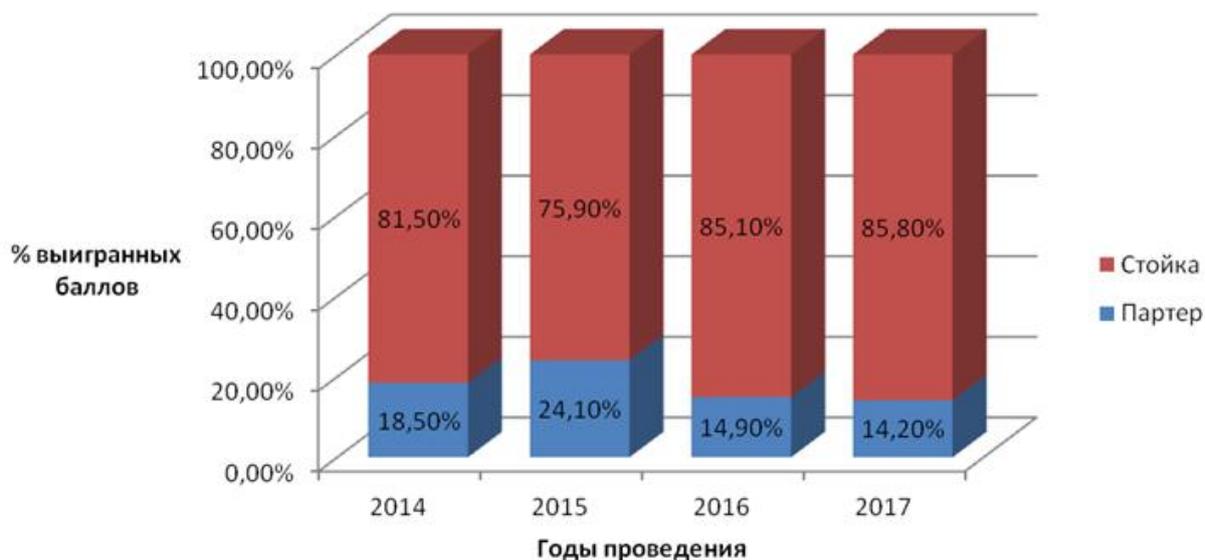


Рис. 4. Динамика соотношения «партер–стойка» в борьбе женщин (2014–2017 гг.)

Таким образом, очередные изменения в правилах соревнований борцов вольного стиля мужчин и женщин показали, что средняя результативность схватки высокая, атакующие действия в стойке значительно преобладают над партером. По-прежнему, правила соревнований не активизируют борцов на активные действия в партере, хотя времени в схватке на это достаточно, и судьи не препятствуют борьбе в партере. Наиболее часто применяемый прием в партере с большой эффективностью – перевороты накатом в своем разнообразии. Удручает уменьшение арсенала технических действий в партере мужчин как в предварительных схватках, так и в финальных, что говорит о высоком остаточном влиянии предыдущих правил ведения соревновательных поединков. С другой стороны, и женская борьба перестраивается медленно. Это отражается на результатах даже финалистов. Борьба у них не интересная и не эф-

фективная. Отмечается более интересная борьба на ногах, более высокая результативность, более эффективные приемы. Нестабильность в выполнении приемов в партере, скорее всего, связана с неверно подобранной методикой подготовки борцов. Замечен низкий процент схваток на туше у мужчин.

### **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). 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). Krasnoyarsk, 2006. S. 41–43.

2. Lavrichenko K. S. 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., 2017

УДК 796:005.591.6

**АНАЛИЗ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ И ОПЫТА ПРАКТИЧЕСКОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ**

Т. В. Лепилина<sup>1</sup>, М. Д. Кудрявцев<sup>1, 2, 3</sup>, Е. А. Михалева<sup>4</sup>

<sup>1</sup>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

<sup>2</sup>Сибирский федеральный университет  
Российская Федерация, 660041, г. Красноярск, просп. Свободный, 79

<sup>3</sup>Сибирский юридический институт МВД России  
Российская Федерация, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20  
E-mail: kumid@yandex.ru

<sup>4</sup>Средняя школа № 153  
Российская Федерация, 660043, Красноярск, ул. Линейная, 99г  
E-mail: e.a.mihaleva@yandex.ru

*Выполнен анализ некоторых научных исследований и обобщается опыт педагогической деятельности в сфере физического воспитания учащихся начальных классов. Актуальность данного теоретического исследования очевидна, так как в отечественной педагогике и образовательной политике активно декларируется приоритет личности ребенка.*

*Ключевые слова: исследование, младшие школьники, интерес к физической культуре, учебно-познавательная активность.*

**ANALYSIS OF RESEARCH AND PRACTICAL EXPERIENCE IN THE FIELD  
OF PHYSICAL EDUCATION PRIMARY SCHOOL PUPILS**

T. V. Lepilina<sup>1</sup>, M. D. Kudryavtsev<sup>1, 2, 3</sup>, E. A. Mikhaleva<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Reshetnev Siberian State University of Science and Technology  
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation  
E-mail: lepilinatat@mail.ru

<sup>2</sup>Siberian Federal University  
79, Svobodny Av., Krasnoyarsk, 660041, Russian Federation

<sup>3</sup>Siberian Law Institute of MOI of Russian Federation  
20, Rokossovskiy Str., Krasnoyarsk, 660131, Russian Federation  
E-mail: kumid@yandex.ru

<sup>4</sup>Secondary school № 153  
99g, Linejnaja Str., Krasnoyarsk, 660043, Russian Federation  
E-mail: e.a.mihaleva@yandex.ru

*The analysis of some scientific studies and generalizes the experience of pedagogical activity in the sphere of physical education of pupils of initial classes. The relevance of this theoretical study is obvious, as in domestic pedagogy and educational policy actively declared priority of the child's personality.*

*Keywords: research, primary school children, interest in physical fitness, learning and cognitive activity.*

Анализ научных исследований и опыта практической деятельности в сфере физического воспитания учащихся начальных классов выявил ряд противоречий обуславливающих актуальность нашего исследования. С одной стороны, в отечественной педагогике и образовательной политике активно декларируются приоритет личности ребенка, примат общечеловеческих ценностей, и на этой основе осуществляется переход системы образовательного физкультурного компонента на принципы гуманистического личностно-ориентированного образования [1–7]. С другой же стороны, резко ухудшилось реальное положение детей в обществе, снизились адаптационные возможности социума и образовательного физкультурного компонента, усилились негативные тенденции, способствовавшие появлению учащихся с ослабленным здоровьем.

Упомянутые противоречия заключаются в следующем:

- в существовании достаточно высокого уровня разработанности общей теории гуманистического физического воспитания, современных концепций перехода на новую личностно-ориентированную парадигму образовательного компонента и физического воспитания и недостаточной разработанности теории преподавания физической культуры с образовательной направленностью обеспечивающей педагогическую поддержку учащихся в физкультурно-образовательном пространстве;
- потребности ребенка быть защищенным в период социальных и экономических катаклизмов, кризиса общества и абсолютной неготовности людей, государства, педагогического коллектива и социального окружения обеспечить данный процесс;
- существующей парадигме детства как высшей ценности в государстве и в реальном положении учащихся, лишенных социально-педагогической физкультурной поддержки;
- потребности учащегося в личностном содействии и адаптации к условиям образовательного физкультурного компонента и социума;
- объективной потребности образовательного физкультурного компонента в высоком уровне развития профессиональной методологической культуры педагогических работников, их гражданской личностно-профессиональной позиции и в реальном состоянии социально-психологической и профессиональной готовности учителей к работе в физкультурно-образовательном пространстве.

Необходимость реализации и действенность выявленных выше педагогических условий активизации учебно-воспитательной деятельности детей младшего школьного возраста, успешности обучения двигательным действиям младших школьников, овладения специальными физкультурными знаниями, формирования устойчивого интереса к физической культуре, приобщения детей младшего школьного возраста здоровому образу жизни раскрыты в работах современных авторов. Вопросам формирования интереса, потребности в регулярных занятиях физической культурой, положительного, ценностного отношения к физической культуре детей младшего школьного возраста посвящены исследования П. К. Дуркина, З. И. Чунтыжевой, Т. В. Головиной, Л. И. Кузьменко, Э. И. Ахметшиной, Е. В. Зобковой, А. А. Зайчикова. Оптимизации социально-педагогических условий физкультурного образования детей, развитию традиционных и нетрадиционных видов физической активности в соответствии с потребностями учащихся посвящены работы В. И. Ляха, Л. И. Лубышевой, А. П. Матвеева.

Так в исследованиях Дуркина П. К. обоснована система эффективных средств, методов и методик формирования у школьников активного устойчивого интереса к физической культуре в реальных условиях работы общеобразовательных школ [8]. Автором с позиций концептуального подхода выявлен уровень интереса к физической культуре и особенности мотивации занятий на уроках физической культуры у учащихся 4–10 классов. Разработаны эффективные педагогические средства, методы и методики воспитания отдельных мотивов школьников для формирования у них активного интереса к физической культуре. Основными методиками формирования у школьников устойчивого интереса к занятиям спортом следует считать методики индивидуального подхода с учетом физической подготовленности юных спортсменов и с учетом их мотивационной сферы [8].

Эффективность процесса формирования у учащихся начальных классов осознанной потребности в регулярных занятиях физической культурой установлена научным исследованием Э. И. Ахметшиной [9]. Автором разработана теоретическая модель формирования у учащихся начальных классов потребности в занятиях физической культурой. Модель включает комплекс педагогических условий, способствующих осознанию и пониманию значимости занятий физическим упражнением, овладению умениями и навыками организации самостоятельных занятий этими упражнениями и обеспечивающими переживание чувства удовлетворенности от процесса и результатов занятий физической культурой [9].

Научное исследование Т. В. Головиной позволило определить условия эффективного управления деятельностью младших школьников по освоению основ физической культуры [10]. Они заключаются, по мнению автора, в воздействии на эмоционально-ценностную сферу посредством постановки целей урока через активизацию внутренних процессов интеллектуального, эмоционального и личностного развития младших школьников, использования категорий понятий и ценностей физической культуры, оперирование ими при изучении учебного материала. С целью оптимизации процесса физкультурного образования младших школьников рекомендуется использовать предложенную автором программу формирования ценностного отношения к физической культуре [10].

Одним из ключевых вопросов исследований З. И. Чунтыжевой стала разработка комплексной программы, цель которой заключается в последовательном физкультурном образовании и воспитании школьников, формировании у них навыков здорового образа жизни [11]. Формирование позитивных ценностных ориентаций младшего школьника, по мнению автора, на проблемы физического совершенствования должно строиться на базе учета региональных факторов, в том числе национально-бытовых особенностей, и позиций ближайшего окружения. В целом ведущими направлениями работы в этом плане должны стать:

- формирование осознанного отношения младшего школьника к своему физическому совершенствованию;
- направленное воздействие на его ближайшее окружение;
- учет при выборе средств воздействия возрастных физических, психологических и социально-психологических особенностей индивида.

Повышению эффективности процесса физического воспитания учащихся младших классов на основе внедрения новых организационно-методических условий формирования социально-психологического и интеллектуального компонентов физической культуры посвящены работы Л. И. Кузьменко [12]. В качестве методических приемов, способствующих стимулированию детей к физкультурно-спортивной деятельности, автором предлагаются: расширение возможностей учащихся в выборе форм физкультурной деятельности; оснащение зала красочными наглядными пособиями; привлечение на занятиях как можно большего количества вспомогательного оборудования и инвентаря; привлекательная для детей спортивная форма; повышение эмоциональности и привлекательности физкультурных занятий и спортивно-массовых мероприятий; оценка уровня физической и двигательной (технической) подготовленности детей с учетом особенностей их индивидуального развития; ведение учащимися дневника самоконтроля за физическим развитием, физической подготовленностью и нагрузками, которое позволит повысить уровень теоретической и практической подготовленности за счет систематического контроля со стороны родителей; стопроцентное включение учащихся во внеурочную физкультурно-спортивную деятельность [12].

В результате проведенного анализа и обобщения научно-методической и специальной литературы по проблеме обоснования вопросов преподавания физической культуры в начальной школе, можно заключить, что в мировой практике большое распространение получила новая этика отношения к детству ребенка, к его физкультурной поддержке и защите [13; 14].

Изложенное подтверждает тот факт, что в условиях глобализма, нестабильной геополитической ситуации, утверждения реалий поликультурного физкультурного пространства, одним из наиболее важных направлений государственной социальной политики, является утверждение толерантного сосуществования разных систем физического воспитания [15].

Учебно-познавательная активность при обучении – это интенсивная умственная и практическая деятельность обучаемых, постоянно текущий процесс их побуждения к энергичному, целенаправленному учению. Педагогическая практика использует различные пути повышения активности при обучении плаванию, основной среди них – разнообразие форм, методов, средств обучения, выбор таких их сочетаний, которые в возникших ситуациях стимулируют активность и самостоятельность.

Формирование интереса, мотивации к систематическим занятиям зависит от познавательной и двигательной активности школьников при обучении. Познавательная активность заключается во внимательном восприятии учебного материала и осмысленном отношении к нему, вызывает прочное его освоение. Двигательная активность связана с непосредственным, мотивированным и осознанным выполнением физических упражнений.

### **Библиографические ссылки**

1. Давыдов В. В. Теория развивающего обучения. М. : ИНТОР, 1996.
2. Лубышева Л. И. Концепция формирования физической культуры человека. М. : ГЦОЛИФК, 1992.
3. Физическое воспитание учащихся: состояние, перспективы и пути реорганизации / В. И. Лях, Ю. А. Копылов, М. В. Малыхина и др. // Теория и практика физической культуры. 1998. № 9. С. 49–51.
4. Бальсевич В. К., Большенков В. Г., Рябинцев Ф. П. Концепция физического воспитания с оздоровительной направленностью учащихся начальных классов общеобразовательных школ // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996. № 2. С. 13–18.
5. Кудрявцев М. Д., Галимов Г. Я., Стрельников В. А. Организация физкультурно-образовательной деятельности в развивающем обучении // Вестн. Бурят. гос. ун-та. 2012. Доп. вып. Б, № SB. С. 97–105.
6. Кудрявцев М. Д. Особенности применения методики обучения младших школьников двигательным действиям на основе теории учебной деятельности // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2004. № 3. С. 40–44.
7. Кудрявцев М. Д. Развивающее обучение в системе физического воспитания младших школьников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2003. № 3. С. 7–10.
8. Дуркин П. К. Научно-методические основы формирования у школьников интереса к физической культуре : дис... д-ра пед. наук. Архангельск, 1995.
9. Ахметшина, Э И. Педагогические условия совершенствования процесса формирования потребности в регулярных занятиях физической культурой у учащихся начальных классов : дис. ... канд. пед. наук. Набережные Челны, 2006.
10. Головина Т. В. Формирование ценностного отношения к физической культуре у младших школьников : дис. ... канд. пед. наук. Омск, 2003.
11. Чунтыжева З. И. Формирование физической культуры личности в младшем школьном возрасте : дис. ... канд. пед. наук. Майкоп, 1997.
12. Кузьменко Л. И. Формирование социально-психологического и интеллектуального компонентов физической культуры детей младшего школьного возраста : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Краснодар, 2004.
13. Кудрявцев М. Д. Педагогическая технология организации личностно-ориентированной физкультурно-образовательной деятельности учащихся начальной школы : учеб.-метод. пособие. М. : АПК и ПРО, 2004.
14. Кудрявцев М. Д. Методика обучения младших школьников двигательным действиям на основе теории учебной деятельности : учеб.-метод. пособие. М. : АПК и ПРО, 2003.
15. Кудрявцев М. Д., Копылов Ю. А., Полянская Н. В. Вариативное содержание третьего урока физической культуры с оздоровительной и образовательной направленностью: учебно-методическое пособие / КГПУ им. В. П. Астафьева. Красноярск, 2005.

## References

1. Davydov V. V. Theory of Developmental Education. M. : INTOR, 1996.
2. Lubysheva L. I. the Concept of Formation of Physical Culture of the Person. M. : GTSOLIFK, 1992.
3. Physical Education: Status, Prospects and Ways of Reorganization / V. I. Lyakh, Y. A. Kopylov, M. V. Malykhina et al. // Theory and Practice of Physical Culture. 1998. № 9. P. 49–51.
4. Bal'sevich V. K., Bolshakov V. G., Rjabincev F. P. Concept of Physical Education with a Health Focus in Primary School Pupils of Secondary Schools // Physical culture: Upbringing, Education, Training. 1996. № 2. P. 13–18.
5. Kudryavtsev M. D., Galimov G. Y., Strelnikov V. A. Organization of Sports and Educational Activities in Developing Education // Bulletin of the Buryat state University. 2012. Add. iss. B, № SB. P. 97–105.
6. Kudryavtsev M. D. Peculiarities of Application of Methods of Teaching Younger Students Motor actions on the Basis of the Theory of Educational Activities // Physical culture: Upbringing, Education, Training. 2004. № 3. P. 40–44.
7. Kudryavtsev M. D. Developmental Education in the System of Physical Education of Younger Schoolchildren // Physical Culture: Upbringing, Education, Training. 2003. № 3. P. 7–10.
8. Durkin P. K. Scientific-methodical Bases of Formation of Schoolchildren's Interest to Physical Training : dis... d. ped. sci. Arkhangelsk, 1995.
9. Akhmetshina E. I. Pedagogical Conditions of Perfection of Process of Formation of Requirement for Regular Employment by Physical Culture of Pupils of Initial Classes : dis. ... kand. ped. sci. Naberezhnye Chelny, 2006.
10. Golovina T. V. Formation of the Valuable Attitude to Physical Culture in Primary School Children : dis. ... kand. ped. sci. Omsk, 2003.
11. Chentyreva Z. I. Formation of Physical Culture of the Personality at Younger School Age : dis. ... kand. ped. sci. Maikop, 1997.
12. Kuzmenko L. I. Formation of Socio-psychological and Intellectual Components of Physical Culture of Children of Primary School Age : autoref. dis. ... kand. ped. sci. Krasnodar, 2004.
13. Kudryavtsev M. D. Educational Technology Organization of Personality-oriented Physical Education Activities for Elementary School : textbook. M. : APK and PRO, 2004.
14. Kudryavtsev M. D. Method of Teaching Younger Pupils Motor Actions on the Basis of the Theory of Educational Activity : teaching aid. M. : APK and PRO, 2003.
15. Kudryavtsev M. D., Kopylov Y. A., Polyanskaya N. I. Elective Content of the Third Lesson of Physical Culture with a Wellness and Educational Focus : teaching aid / Krasnoyarsk State Pedagogical University. Krasnoyarsk, 2005.

© Лепилина Т. В., Кудрявцев М. Д., Михалева Е. А., 2017

УДК 796:005.591.6

## ИГРА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ ДЕТЕЙ

Т. В. Лепилина<sup>1</sup>, М. Д. Кудрявцев<sup>1,2,3</sup>, А. С. Сундуков<sup>3</sup>

<sup>1</sup>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

<sup>2</sup>Сибирский федеральный университет  
Российская Федерация, 660041, г. Красноярск, просп. Свободный, 79  
E-mail: kumid@yandex.ru

<sup>3</sup>Сибирский юридический институт МВД России  
Российская Федерация, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20  
E-mail: nastia-yurga@mail.ru

*Обоснована игра как важное средство формирования личности у детей. Спорт можно рассматривать как игру. Он должен доставлять удовольствие детям, а не становиться соперничеством ради недостижимого результата. Большую роль во всестороннем воспитании детей играют элементы спортивных игр. Спортивные и подвижные игры представляют важный раздел в ряду средств физического воспитания и формирования личности.*

*Ключевые слова: спортивные игры, спорт, дети, подвижные игры с элементами спорта, дисциплинированность.*

## THE GAME AS A MEANS OF FORMING PERSONALITY OF CHILDREN

T. V. Lepilina<sup>1</sup>, M. D. Kudryavtsev<sup>1,2,3</sup>, A. S. Sundukov<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Reshetnev Siberian State University of Science and Technology  
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation  
E-mail: lepilinatat@mail.ru

<sup>2</sup>Siberian Federal University  
79, Svobodny Av., Krasnoyarsk, 660041, Russian Federation  
E-mail: kumid@yandex.ru

<sup>3</sup>Siberian Law Institute of MOI of Russian Federation  
20, Rokossovskiy Str., Krasnoyarsk, 660131, Russian Federation  
E-mail: nastia-yurga@mail.ru

*The article is devoted to the substantiation of the game as an important means of personality formation in children. Sport can be seen as a game. He should give pleasure to children, and not become a rivalry for the sake of an unattainable result. Elements of sports games play an important role in the comprehensive upbringing of children. Sports and outdoor games are an important section in the range of physical education and personality formation.*

*Keywords: sports games, sports, children, outdoor games with elements of sport, discipline.*

Большая роль в физическом развитии и воспитании детей принадлежит играм – важнейшему виду детской деятельности. Подвижные и спортивные игры укрепляют здоровья детей, развивают его двигательные качества, совершенствуют ритмичность и точность движений, способствуют усовершенствованию деятельности основных физиологических систем

организма, воспитанию морально-волевых качеств. Занятия спортивными играми способствуют воспитанию у всех детей положительных черт характера, создают благоприятную почву для воспитания дружеских отношений в коллективе. Исключительные условия для развития физических качеств, спортивно-подвижных играх раскрывается подлинный характер у детей. Именно здесь приобретаются упорство, коллективизм, настойчивость, смелость и честность, происходит физических и духовных качеств личности.

Спортивная культура направлена на развитие и расширение человеческих возможностей, покорение новых вершин, раскрытие своего потенциала. Все спортивные игры подбираются с учетом возраста, состояния здоровья, индивидуальных склонностей и интересов у детей. В них используются лишь некоторые элементы техники спортивных игр, доступных и полезных детям. На основе этих, разученных детьми элементов, бывают организованы и игры, которые проводятся по упрощенным правилам.

Игра – это одна из основных видов деятельности у детей. Еще в детском возрасте спортивные игры являются ведущими деятельностью, необходимыми условиями всестороннего развития детей и одним из основных средств воспитания и обучения. В процессе игры создаются благоприятные условия для развития, совершенствования и формирования психических процессов у ребенка, формирования его личности. Саму пользу подвижных и спортивных игр трудно переоценить для детей. Подвижные и спортивные игры развивают быстроту реакции и внимание, координацию движения, тренирует силу и выносливость, снимает импульсивность.

В процессе самих спортивных игр дети учатся подчиняться общим правилам и как правильно действовать в коллективе, у них развиваются и закладываются такие качества как честность, дисциплинированность, справедливость, так же у детей развивается чувство соперничества и появляется желание помочь друг другу.

Спортивные игры решают следующие задачи:

- развитие двигательной сферы, так и мелкой моторики;
- улучшение представлений об окружающем мире;
- развитие эмоционально-волевой сферы;
- развитие формирования коммуникативных навыков;
- развитие и формирование навыков культурного поведения.

Все спортивные виды игр можно разделить на группы:

- игры парные с небольшим разнообразием движений;
- командные виды деятельности с большим разнообразием движений;
- командные игры с большой физической нагрузкой;
- военно-спортивные игры;
- интеллектуальные игры.

Обучать детей играм с элементами спортивных игр следует постепенно, начиная от самого простого к сложному. Обучение нужно начинать с изучения общих, сходных для ряда игр приемов [1].

Подвижные игры в практике используются: коллективные, индивидуальные. Коллективные игры – это игры, в которых участвуют группы участников. Индивидуальные игры – это игры, которые обычно создаются и организуются детьми. В таких играх каждый может наметить свой план действий, устанавливать интересные для себя условия и правила.

В спортивно подвижных играх всем детям предоставляется возможность проявлять творческую инициативу. В играх, связанных с выполнением приятных двигательных действий, всегда заложен элемент нового и неопознанного. Игра всегда таит в себе много неожиданностей для детей. Часто, уже одно предвкушение предстоящей игры часто вызывает у детей много положительных эмоций, приятные и трепетные волнения, причем это появляется перед началом игры безотносительно к предполагаемым результатам: закончится участие в игре победой или поражением.

Таким образом, спортивные игры развивают до хорошего уровня развития основных движений и физических качеств [2]. Игры создают атмосферу радости, поэтому делают наиболее эффективным решение образовательных, оздоровительных и воспитательных задач.

Веселое настроение у ребенка сопровождается физиологическими изменениями в организме, а так же оказывает положительное влияние на состояние нервной системы и способствует речевому развитию у детей.

Так же можно сказать, что в спортивных играх у детей повышается ориентировка в пространстве, умственная активность, развивается сообразительность, быстрота мышления, происходит осознание собственных действий [3]. Каждый ребенок учится согласовывать свои действия с действиями товарищей. У детей воспитывается самообладание, сдержанность, ответственность, воля и решительность, развивается творчество, обогащается сенсомоторный опыт.

Спортивные игры дают возможность каждому ребенку почувствовать важность участия в совместных действиях, помощи друг другу для достижения результата и успеха. Так же приобщают детей к универсальным ценностям человеческой жизни, таких как, взаимопомощь, доброта, коллективизм.

### **Библиографические ссылки**

1. Кудрявцев М. Д., Галимов Г. Я., Стрельников В. А. Организация физкультурно-образовательной деятельности в развивающем обучении // Вестн. Бурят. гос. ун-та. 2012. Доп. вып. Б, № SB. С. 97–105.
2. Кудрявцев М. Д. Особенности применения методики обучения младших школьников двигательным действиям на основе теории учебной деятельности // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2004. № 3. С. 40–44.
3. Кудрявцев М. Д. Развивающее обучение в системе физического воспитания младших школьников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2003. № 3. С. 7–10.
4. Вавилова Е. Н. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость : пособие для воспитателя детского сада. М. : Просвещение, 1981.
5. Лях В. И., Панфилов Н. Развивать координационные способности // Дошкольное воспитание. 1991. № 7. С. 16–19.
6. Жуков М. Н. . Подвижные игры : учеб. пособие для студ. пед. вузов. М. : Академия, 2000.
7. Загорский Б. И. . Физическая культура : практ. пособие. М. : Высш. шк., 1989.
8. Кузин В. В., Палиевский С. А., Баскетбол. Начальный этап обучения. М. : Физкультура и спорт, 1999.

### **References**

1. Kudryavtsev M. D., Galimov G. Y., Strelnikov V. A. Organization of Sports and Educational Activities in Developing Education // Bulletin of the Buryat state University. 2012. Add. iss. B, № SB. P. 97–105.
2. Kudryavtsev M. D. Peculiarities of Application of Methods of Teaching Younger Students Motor actions on the Basis of the Theory of Educational Activities // Physical culture: Upbringing, Education, Training. 2004. № 3. P. 40–44.
3. Kudryavtsev M. D. Developmental Education in the System of Physical Education of Younger Schoolchildren // Physical Culture: Upbringing, Education, Training. 2003. № 3. P. 7–10.
4. Vavilov E. N. Preschoolers Develop Strength, Agility, Endurance: a manual for the kindergarten teacher. M. : Prosveshchenie, 1981.
5. Lyakh V. I., Panfilov N. To Develop Coordination Abilities // Early Childhood Education. 1991. № 7. P. 16–19.
6. Zhukov M. N. Outdoor Games : textbook for students of pedagogical universities. M.: Academy, 2000.
7. Zagorski B. I. . Physical Culture : A practical guide. M. : Vysshaya shkola, 1989.
8. Kuzin V. V., Palewski S. A., Basketball. The initial stage of training. Physical education and sports 1999.

УДК 796.011.1

## **ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В СЕМЬЕ**

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: Lozmarin@inbox.ru

*Рассмотрено физическое воспитание детей в семье, выделены основные задачи и проблемы. Рассмотрены особенности физического воспитания детей в семье. Проведен опрос по данной проблеме и даны рекомендации по результату опроса.*

*Ключевые слова: физическое воспитание, дети дошкольного возраста, физическое развитие.*

## **PHYSICAL EDUCATION OF PRESCHOOL CHILDREN PROBLEMS IN THE FAMILY**

A. A. Lozovoy

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

*This article reviews the physical education of children in the family, the main objects and problems are set. The features of the physical education of children in the family are considered. The survey of this object has done and given recommendations on results of this interviewing.*

*Keywords: physical education, preschool children, physical maturity.*

Семья играет важную роль в процессе формирования личности ребенка. Именно в семье, еще до школы формируются основные черты характера ребенка, его интересы, привычки. Также влияние на успешное формирование личности ребенка оказывает образ жизни родителей, их отношение к его успехам. На родителях также лежит ответственность за нравственное и физическое воспитание детей. Но физическое воспитание ребенка далеко не легкое дело. Родителям необходимо многое знать и уметь, для того, чтобы приступить к занятиям со своим ребенком. Основные проблемы физического воспитания мы и рассмотрим в данной статье. Наиболее широкое определение физическому воспитанию дал Л. П. Матвеев. Он отметил, что физическое воспитание – это педагогически упорядоченный процесс направленного использования факторов физической культуры, включающий обучение двигательным действиям (в результате которых формируются двигательные умения, навыки и связанные с ними знания), воспитание индивидуальных физических качеств и сопряженных с ними двигательных способностей, содействие на этой основе становлению и развитию свойств личности [1].

Физическое воспитание определяется именно тем, что оно имеет определенную направленность на укрепление здоровья, стойкости, а также на помощь в становлении личности. Целью физического воспитания является оптимизация физического развития человека,

всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность; обеспечить на этой основе подготовленность каждого члена общества к плодотворной трудовой и другим видам деятельности [2]. Физическое воспитание в семье предусматривает решение следующих задач:

- укрепление и поддержание здоровья;
- повышение работоспособности;
- закаливание организма, повышение его адаптационных возможностей к различным температурным условиям;
- всестороннее физическое развитие;
- развитие у детей двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) за счет систематического выполнения специальных комплексов упражнений;
- обучение детей теоретическими сведениями по вопросам физической культуры и спорта (содержание и методика занятий отдельными видами физических упражнений, гигиена сна, питания, закаливания и др.);
- воспитание у детей устойчивого интереса, потребности к систематическим занятиям;
- формирование у детей среднего и старшего возраста навыков организации и проведения занятий в семье с младшими детьми;
- устранение недостатков физического развития (нарушение осанки, плоскостопие, тугоподвижность и др.) [3].

Задачи в полной мере могут реализовываться только при общих усилиях школы и семьи. Но физическое воспитание далеко не простое дело, ведь придется изучить основы развития движений, основные правила тренировки.

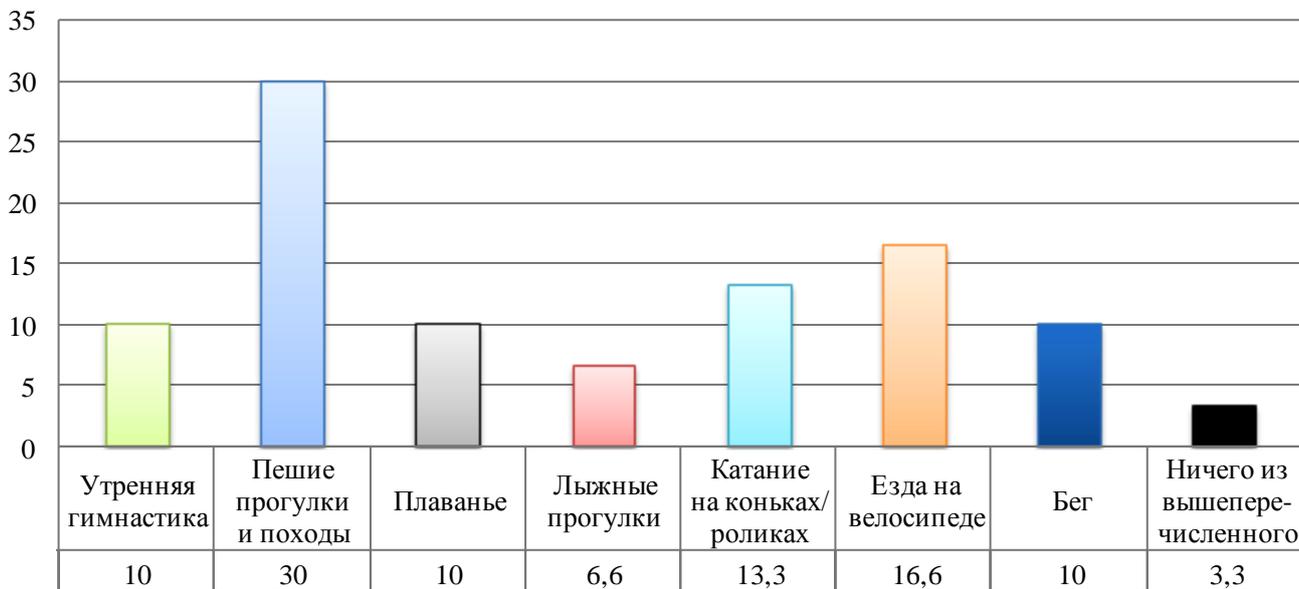
Важно знать, что именно в детском возрасте формируются основы физического и психического здоровья. В движении происходит познание ребенком окружающего мира, приобретается опыт практической деятельности, закладываются основы нормальной жизнедеятельности организма во взрослом состоянии [4]. В процессе воспитания семья влияет на отношение детей к спортивным играм, к физическим упражнениям, и в целом к спорту. Дети перенимают черты характера и манеры поведения родителей, установки, поэтому главным условием гармоничного физического воспитания ребенка все-таки является достойный пример для подражания, которым и будут являться родители.

Дети в дошкольном возрасте особо чувствительны к поведению отца и матери, к укладу жизни семьи, к их образу жизни. Положительный пример самих родителей, совместная деятельность, показательный здоровый образ жизни, на наш взгляд, главные составляющие успешного физического воспитания в семье. Например, если родители проводят большую часть времени дома за компьютерами, или просто отдыхая на диване, то вряд ли у детей пробудится желание заниматься спортом. Скорее всего, именно такую модель поведения усвоят дети. Мы провели опрос по формам физического воспитания в семье. В опросе участвовали 30 респондентов, которые имеют детей дошкольного возраста. Вопрос звучал следующим образом: Какие из перечисленных форм физического воспитания ребенка чаще всего используете вы?

Большинство родителей чаще всего используют в качестве физического воспитания пешие прогулки и походы (30 % респондентов выбрали этот вариант ответа), что говорит об умении родителей рационально использовать свободное время для укрепления здоровья. Всего 10 % респондентов выбрало утреннюю гимнастику как часто используемую форму физического воспитания, а между тем утренняя гимнастика является организующим моментом в режиме дня, приучает детей к дисциплине и порядку. Не удивительно то, что утреннюю гимнастику используют не часто, ведь работающим родителям довольно затруднительно выделить время утром, чтобы провести комплекс упражнений. Плавание и бег тоже используются родителями не часто (по 10 % респондентов выбрали этот вариант ответов). Также один (3,3 %) респондент выбрал вариант «ничего из вышеперечисленного».

Исходя из проведенного опроса, можно сделать вывод, что родители предпочитают в качестве физического воспитания пешие прогулки и походы. Во-первых, это доступно. Во-вторых, можно не тратить много времени. Однако пешие прогулки требуют организации, важно предусмотреть все мелочи, рассчитать время. Также, во время беседы с респондентами, было выявлено, что родители совершенно не имеют знаний и навыков правильной организации физического воспитания (см. рисунок).

Формы физического воспитания, %



Опрос. Формы физического воспитания

В данной статье мы дадим некоторые рекомендации родителям, которые хотели бы улучшить состояние здоровья своих детей путем физического воспитания в семье.

1. Следует поддерживать ребенка и его интерес к занятиям физической культурой и ни в коем случае не выражать свое пренебрежительное отношение к физическому развитию.

2. На занятиях физической культурой необходимо выдерживать единую «линию поведения» обоих родителей – не должно быть противоположных распоряжений (мама – «хватит бегать»; папа – «побегай еще минут пять»).

3. Необходимо правильно распределять время и нагрузки во время физических упражнений и внимательно наблюдать за состоянием ребенка во время выполнения этих упражнений.

4. Не следует ругать ребенка или делать ему резкие замечания, если ребенок отказывается выполнять упражнения.

5. Нельзя подходить к физическому воспитанию несерьезно, важно соблюдать культуру физических упражнений.

В заключение хотелось бы сказать, что задачи физического воспитания детей многогранны. В их решении принимают участие дошкольные детские учреждения школа спортивные организации и, конечно же, семья. На семью же возлагается наибольшая ответственность за воспитание здоровых, выносливых, физически развитых и активных детей. Проблема физического воспитания дошкольников часто сосредоточена в незнании родителей тех или других форм организации физического воспитания. Мы считаем, что необходимо организовывать помощь родителям в приобретении знаний о физическом воспитании ребенка. Для этого нужно в дошкольных организациях организовывать уголки для родителей, проводятся открытые занятия, беседы, консультации, рекомендуется список специальной литературы по организации физического воспитания ребенка [5; 6].

### Библиографические ссылки

1. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учебник. СПб. : Лань, 2004.
2. Алхасов Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : сб. учеб.-метод. материалов. М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015.
3. Сермеев Б. В. Физическое воспитание в семье. Киев : Здоровье, 1986.
4. Асташина М. П., Шульпина В. П. Использование оздоровительной гимнастики физкультурно-оздоровительной деятельности детей дошкольного и младшего школьного возраста : учеб. пособие / Сию-ГФК. Омск, 2007.
5. Шарохина Е., Петрова О., Долганова О. Педагогика : конспект лекций М. : ЭКСМО, 2008.
6. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта М. : Академия, 2003.

### References

1. Matveev L. P. Teorija i metodika fizicheskoj kul'tury. Vvedenie v predmet : uchebnik. SPb. : Lan', 2004.
2. Alhasov D. S. Prepodavanje fizicheskoj kul'tury po osnovnym obsheobrazovatel'nym programmam : sb. ucheb.-metod. materialov. M. ; Berlin : Direkt-Media, 2015.
3. Sermeev B. V. Fizicheskoe vospitanie v sem'e. Kiev : Zdorov'e, 1986.
4. Astashina M. P., Shul'pina V. P. Ispol'zovanie ozdorovitel'noj gimnastiki fizkul'turno-ozdorovitel'noj dejatel'nosti detej doshkol'nogo i mladshego shkol'nogo vozrasta : ucheb. posobie / Siju-GFK. Omsk, 2007.
5. Sharohina E., Petrova O., Dolganova O. Pedagogika : konspekt lekcij M. : JeKSMO, 2008.
6. Holodov Zh. K., Kuznecov B. S. Teorija i metodika fizicheskogo vospitanija i sporta M. : Akademija, 2003.

© Лозовой А. А., 2017

УДК 796:378

## **К ВОПРОСУ ОБ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ПОТЕНЦИАЛА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ ЛИЧНОСТИ**

Г. Ю. Лях, Г. В. Колошина

Кубанский государственный университет  
Российская Федерация, 350040, г. Краснодар, ул. Ставропольская, 149  
E-mail: snkhazova@gmail.com

*Обосновывается необходимость организации научного поиска в направлении принципов, методов и способов направленного использования средств физического воспитания с целью развития конкурентоспособности будущих специалистов. В данном контексте приводятся качества конкурентоспособной личности, демонстрируются показатели физического и социально-психологического здоровья в спектре этих качеств. Ориентировочно характеризуются потенциальные возможности средств физического воспитания, ценностей физической культуры в обеспечении конкурентных преимуществ обучающимся.*

*Ключевые слова: конкурентоспособность, физическое и социально-психологическое здоровье, конкурентные преимущества, физическое воспитание, потенциал*

## **TO THE QUESTION OF USING THE POTENTIAL OF PHYSICAL EDUCATION FOR FORMING THE COMPETITIVENESS OF THE PERSON**

G. Yu. Lyakh, G. V. Koloshina

Kuban State University  
149, Stavropolskaya Str., Krasnodar, 350040, Russian Federation  
E-mail: Snkhazova@gmail.com

*The article substantiates the necessity of organization of a scientific search in the direction of principles, methods and methods of directed use of physical education with the aim of developing the competitiveness of future specialists. In this context, the qualities of a competitive personality are cited, the indicators of physical and socio-psychological health are shown in the spectrum of these qualities. Approximate potential possibilities of physical education means, values of physical culture in providing competitive advantages to students are estimated.*

*Keywords: competitiveness, physical and socio-psychological health, competitive advantages, physical education, potential*

Целеполагание современной высшей школы сущностно связано с подготовкой конкурентоспособных специалистов для различных сфер социальной практики. Достигается эта цель через ориентацию образовательного процесса формирование у обучающихся спектра компетенций как когнитивно-деятельностного, так и мотивационно-ценностного содержания, а также на воспитание профессионально и социально важных качеств личности. Эффективность данного процесса обуславливается полноценным использованием содержательного потенциала всех учебных дисциплин, развивающих возможностей современных технологий обучения и воспитания, грамотной организацией учебной и внеучебной жизнедеятельности студентов [1; 2].

Важное значение для формирования конкурентоспособности студентов имеет эффективная организация в вузе процесса физического воспитания. Доказательством данному тезису служит то, что целью физического воспитания с позиции современных ученых является формирование физической культуры личности, в том числе, воспитание мотивации, установок и навыков здорового образа жизни [3–5].

Здоровье человека (физическое, социально-психологическое) является и одним из критериев конкурентоспособности современных специалистов, и важнейшим фактором ее достижения. В критериальном плане качествами конкурентоспособной личности и, при прочих равных условиях, конкурентными преимуществами специалиста являются следующие характеристики, включенные в параметры здоровья человека:

– физические: работоспособность, устойчивость к неблагоприятным погодным и климатическим факторам, низкая заболеваемость и хорошее физическое самочувствие, хороший внешний вид;

– социально-психологические: познавательная активность, позитивное самоотношение и адекватная самооценка, эмоциональная устойчивость, психологическая независимость, нацеленность на успех, коммуникабельность и способность к компромиссу, толерантность и терпимость и т. п. [1; 2; 6].

С другой стороны, физическое и социально-психологическое здоровье в значительной степени влияет на возможности развития и реализации других ключевых качеств конкурентоспособной личности, а именно: гражданской активности и патриотизма, мобильности и креативности, готовности к риску, надежности и порядочности, стремление к победе, эмоциональной и поведенческой гибкости, организаторских способностей и лидерских качеств и т. д. В данном аспекте возможно двойное позитивное влияние физического воспитания на конкурентоспособность личности: напрямую, через содержание данного педагогического процесса, и опосредованно, благодаря совершенствованию показателей здоровья занимающихся.

Систематическая двигательная активность, организованная в соответствии с научно обоснованными характеристиками объемов и интенсивности нагрузок, включающая направленно используемые физические упражнения и их комплексы, подвижные и спортивные игры, соревнования и т. п., напрямую влияют на формирование вышеперечисленных и других качеств конкурентоспособной личности. В частности:

– развитию работоспособности содействует такой результат систематической двигательной активности, как общее укрепление физического здоровья, а также возможность переключить внимание и усилия на новые виды деятельности, обеспечивающие снижение утомления; в данном случае конкурентоформирующим эффектом обладают все средства физического воспитания, все виды физкультурно-спортивной деятельности;

– устойчивость к неблагоприятным погодным и климатическим факторам в процессе физического воспитания формируется, прежде всего, как результат закаливания, повышения иммунитета вследствие использования оздоровительных сил природы и гигиенических факторов; данное рассуждение справедливо также относительно низкой заболеваемости как критерия конкурентоспособности:

– хорошее физическое самочувствие, хороший внешний вид обеспечивается благодаря оптимальному двигательному режиму с использованием всего многообразия двигательных и иных средств физического воспитания, поскольку двигательная активность нормализует функционирование всех систем организма, благодаря чему улучшается и физическое, и психологическое состояние занимающихся;

– развитие познавательной активности может быть как следствием общего укрепления физического и психологического здоровья человека средствами физического воспитания, так и быть связанным с направленностью интересов обучающихся на сферу физической культуры и спорта, возможностью их удовлетворения в физкультурно-спортивной деятельности и необходимостью для этого самостоятельно осуществлять поиск необходимой информации; в данном же контексте можно говорить о потенциале физического воспитания для развития мобильности;

– позитивное самоотношение и адекватная самооценка, на наш взгляд, являются прямым следствием, прежде всего, появления физических, социальных и психологических эффектов физического воспитания: улучшения внешнего вида, достижения спортивных результатов, повышения уровня физического развития и физической подготовленности, развития уверенности в себе и т. п.; ведущими формирующими средствами представляются занятия спортом и участие в соревнованиях;

– занятия спортом, соревновательная деятельность (включая и соревнования по подвижным играм, эстафеты) правомерно рассматривать в качестве мощных средств формирования у обучающихся стремления к успеху, а также морально-волевых ресурсов для достижения побед;

– коммуникабельность и способность к компромиссу развиваются в процессе коллективной деятельности, значимость которой признается всеми участниками; в контексте физического воспитания основным средством могут выступать спортивные игры, имеющие командный (т. е. коллективный) характер;

– в процессе занятий спортом, участия в спортивных соревнованиях формируется также толерантность и терпимость, способность к соблюдению этических норм, надежность – как важнейшие качества, обеспечивающие эффективность взаимодействия внутри спортивных команд и возможности бесконфликтного общения с соперниками; кроме того, необходимость оперативно решать соревновательные задачи способствует развитию эмоциональной, интеллектуальной, поведенческой гибкости обучающихся, повышению общей креативности личности;

– духовные ценности физической культуры и спорта, в частности, ценности и идеи олимпизма, физкультурные знания и пр. выступают мощным средством нравственного воспитания, обеспечивая развитие порядочности, патриотизма и гражданственности и т. д.

Безусловно, потенциал физического воспитания в развитии конкурентоспособности современной личности гораздо мощнее, однако его детальное представление требует специальных исследований. Ясно, что в настоящее время данный потенциал недооценен ни теоретиками, ни практиками физической культуры и спорта. При этом многостороннее и безусловно положительное влияние физического воспитания на комплекс личностных качеств, являющихся внутренними факторами становления конкурентоспособности специалистов, обуславливают актуальность поиска способов его целенаправленного использования в образовательном процессе вуза.

Таким образом, конкурентоспособность современного специалиста в определяющей степени зависит от его физического и социально-психологического здоровья. В свою очередь, сохранению и укреплению здоровья человека содействует грамотно организованный процесс физического воспитания в образовательных организациях. Следовательно, важной задачей педагогической науки и практики выступает поиск и обоснование конкретных способов эффективного использования потенциала физического воспитания для обеспечения конкурентоспособности специалистов разных сфер социальной практики. Решение указанной задачи составляет цель нашего дальнейшего исследования.

### **Библиографические ссылки**

1. Мезинов В. Н. Формирование конкурентоспособности будущего учителя в образовательном процессе университета : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Елец, 2009.
2. Хазова С. А. Концепция развития конкурентоспособности личности (на примере специалистов по физической культуре и спорту) // Вестн. Кемеров. гос. ун-та. 2011. Вып. 1. С. 47–53.
3. Хакунов Н. Х. Формирование базовой физической культуры личности в учебных заведениях / АГУ. Майкоп, 2007.
4. Чермит К. Д., Левченко В. Г., Исаков О. И. Проектирование содержания физического воспитания. Майкоп, 2000.

5. Лубышева Л. И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Теория и практика физической культуры. 2001. № 4. С. 11–13.
6. Митина Л. М. Психология развития конкурентоспособности личности / Моск. психолого-соц. ин-т Л. М. Митина. М. ; Воронеж : МОДЭК, 2002.

### References

1. Mezinov V. N. Formirovanie konkurentosposobnosti budushhego uchitelja v obrazovatel'nom processe universiteta : avtoref. dis. ... d-ra ped. nauk. Elec, 2009.
2. Hazova S. A. Koncepcija razvitija konkurentosposobnosti lichnosti (na primere specialistov po fizicheskoj kul'ture i sportu) // Vestn. Kemerov. gos. un-ta. 2011. Vyp. 1. S. 47–53.
3. Hakunov N. H. Formirovanie bazovoj fizicheskoj kul'tury lichnosti v uchebnyh zavedenijah / AGU. Majkop, 2007.
4. Chermit K. D., Levchenko V. G., Isakov O. I. Proektirovanie sodержanija fizicheskogo vospitanija. Majkop, 2000.
5. Lubysheva L. I. Social'naja rol' sporta v razvitii obshhestva i socializacii lichnosti // Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury. 2001. № 4. S. 11–13.
6. Mitina L. M. Psihologija razvitija konkurentosposobnosti lichnosti / Mosk. psihologo-soc. in-t L. M. Mitina. M. ; Voronezh : MODJeK, 2002.

© Лях Г. Ю., Колошина Г. В., 2017

УДК 796.011.1

## **ВОЕННО-СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ В ВОСПИТАНИИ МОЛОДЕЖИ**

М. С. Макаrchук<sup>1</sup>, Л. А. Беседина<sup>2</sup>

Сибирский государственный университет науки и технологий  
имени академика М. Ф. Решетнева  
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,  
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31  
<sup>1</sup>E-mail: mpmарkeji@mail.ru;  
<sup>2</sup>E-mail: klaasbest@mail.ru

*Рассмотрена проблема воспитания молодежи на примере военно-спортивных игр. Для начала говорится о значении спорта в жизни людей. Затем рассматриваются игры и военно-спортивные игры, в частности пейнтбол и лазертаг. Приводятся аргументы, отражающие важность физической активности на протяжении всей жизни.*

*Ключевые слова: подготовка к военной службе, военно-спортивная игра, пейнтбол, лазертаг.*

## **MILITARY SPORTS GAMES IN THE EDUCATION OF YOUTH**

M. S. Makarchuk<sup>1</sup>, L. A. Besedina<sup>2</sup>

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology  
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation  
<sup>1</sup>E-mail: mpmарkeji@mail.ru;  
<sup>2</sup>E-mail: klaasbest@mail.ru.

*In the article the problem of education of youth is considered on the example of military sports games. For starters, we talk about the importance of sport in people's lives. Next, we consider games and military sports games, in particular paintball and lasertag are considered. Arguments reflecting the importance of physical activity throughout life are presented.*

*Keywords: preparation for military service, military sports game, paintball, lasertag.*

Трудно переоценить значение физической активности в жизни человека, от этого напрямую зависит состояние здоровья, координация, социальная мобильность и многое другое. Особенно важно уделить этому должное внимание в детском и подростковом возрасте, так как именно в это время люди начинают проявлять себя и свой характер.

С самого юного возраста дети начинают взаимодействовать друг с другом с помощью различных игр, развлечений. Еще в младенческом возрасте детей привлекают активное времяпрепровождение, они бегают друг за другом, прыгают на кровати, они неосознанно тянутся к спорту. А ведь именно физическая активность способствует нормальному росту и развитию мышц и костей ребенка. Подвижные игры развивают чувственное восприятие, а именно: быстроту реакции, ориентацию в пространстве, боковое зрение, слух, осязание [1].

Игра – вид осмысленной непродуктивной деятельности, где мотив лежит не в результате ее, а в самом процессе [2].

Все игровые забавы можно разделить на несколько групп:

- парные игры с небольшим разнообразием движений;
- командные с большим разнообразием движений;
- командные с большой физической нагрузкой;

- военно-спортивные игры;
- интеллектуальные игры

В настоящее время существует довольно большое разнообразие спортивных игр: футбол, баскетбол, волейбол, бейсбол, теннис и многие другие.

Мое внимание привлекли военно-спортивные игры. В них включены элементы боевой тактики, преодоление препятствий, различные маршруты, что определенно привлечет интерес ребенка. «Военные действия» могут проводиться как на открытой местности (лес, поле), так и в закрытом помещении. С помощью современных игрушек можно полностью перенести ребенка в параллельный мир, в котором он будет активный капитан или солдат, у которого есть свои соратники и, конечно же, враги. Дети любят игры со сценарием, им нравится думать над своими решениями и после всего побеждать. Такие забавы предполагают развитие интеллекта, слуха, командной работы, выявляются лидерские качества. Обязательным условием является присутствие взрослых наблюдающих или преподавателей на площадке, для того, чтобы соблюдались правила безопасности и чтобы избежать травм.

Разнообразие игр удивляет, ведь дети не только используют всеми известные развлечения, но и сами придумывают свои правила, свой сценарий. Некоторые из них: «Захват флага», пейнтбол, лазертаг, и биатлон, который считается профессиональным спортом.

Рассмотрим суть игр на примере лазертага. Это высокотехнологичная игра, происходящая в реальном времени и пространстве. Поражение определяется лазерными выстрелами из бластера-автомата. На одежде игрока размещены специальные датчики (сенсоры), которые чувствительны к лазерным лучам, сигнал поступает на компьютер, либо другой прибор и сообщается о поражении. Существует несколько скоростей оборудования, от этого зависит точность попадания и сложность игры [3].

После того как ребенок подрастает, ему предоставляется возможность и в зрелом возрасте поучаствовать в военных действиях. Немало примеров, когда собираются оФизкультура и спортивные работники, сотрудники какой-либо компании, либо просто друзья и отправляются играть в пейнтбол. Суть игры в том, что выбирается несколько соперничающих команд (как правило, две) и стреляют по соперникам из пневматического оружия, заряженного цветными шариками, которые при ударе лопаются и пятнают «подстреленного». Это интересно, помогает избавиться от стресса, уйти от рабочей рутины и расслабиться.

Таким образом, любой человек, будь то ребенок, подросток или взрослый мужчина, имея разные степени физической подготовки, силы и предпочтения, могут подобрать для себя спортивное развлечение. Ведь с возрастом азарт к спортивным играм никуда не уходит, человек остается тем же ребенком, с необходимостью развлекаться и отдыхать.

Военно-спортивная игра, независимо от ее вида, предполагает составление плана игры, в котором предусматривается:

- способ доведения содержания и правил игры до участников;
- состав посредников;
- расстановка игроков в начале игры;
- форма, отличительные знаки для отрядов, армейских подразделений, изготовление игрового инвентаря;
- способы имитационных средств (взрывпакетов, дымовых шашек и др.);
- расчет времени на игру, при этом необходимо учесть время на следование в район игры и возвращение к месту расположения, время на ход игры и подведение ее итогов, форму разбора игры [4].

Очень важным аспектом военно-спортивных забав является заинтересованность в военном служении. В настоящее время все меньше и меньше людей стремится на службу, а ведь такие игры это сильное средство воспитания будущего поколения, можно воспитать волю, смелость, дисциплинированность, а также преданность своей стране.

Военная служба предполагает наличие уже определенных навыков на первых этапах, поэтому подготовка старшеклассников к военной службе – одна из важных задач воспитания школьников. Подготовка к службе в армии приходится именно на старший школьный возраст, названный в психологии как ранний юношеский, и приходящийся на 10–11 класс обу-

чения в общеобразовательной школе [3]. Помимо уроков физической культуры, проводятся уроки ОБЖ (Основы безопасной жизнедеятельности), на которых в том числе рассматриваются основные вопросы воинской службы. Но, к сожалению, знания эти весьма поверхностные, их недостаточно, чтобы будущий призывник сложил полноценную картину о службе.

Современный боец должен быстро реагировать и принимать решения, должен обладать твердым характером, развитой силой волей и, конечно же, крепким здоровьем. Именно игры с малого возраста помогают в развитии этих навыков.

Таким образом, нужно создать все необходимые условия для воспитания правильного поколения, следует поощрять активность, лидерство; обязательно поддерживать ребенка в его начинаниях. В учебных заведениях не всегда получается создать необходимые условия для проведения игры, поэтому необходимо предусматривать групповые поездки, это позволит не только провести активно время, но и может способствовать сплочению коллектива.

Так как военно-спортивная игра одновременно с обучающими функциями решает задачи патриотического воспитания, можно ее дополнить исполнением военно-патриотических песен. Такая песня сплачивает коллектив, возбуждает патриотические чувства. Итоги игры полезно оформить средствами наглядности: стенгазета, специальный номер боевого листка, фотоколлаж, видеосюжет и т. д. [3].

Как показывает практика, со временем человек перестает играть, он растет и с каждым разом его деятельность становится все более пассивной, спорт уходит на последнее место, если не брать в расчет спорт, как профессию. Спорт полезен людям любого возраста, а спортивные игры могут сделать упражнения не только полезными, но и увлекательными. В ходе игры просыпается азарт, человек чувствует себя полностью увлеченным, может проявить свои способности. Не обязательно менять профессию и уходить в спорт, достаточно найти время в своем графике и провести приятную игру, выйти на пробежку или же элементарно делать разминки по утрам.

Хочется отметить тот факт, что в последнее время, как в иностранных городах, так и у нас открывается большое количество спортивных залов, площадок в парковых зонах, можно встретить занимающихся или бегающих людей на улице, что не может не радовать. Проводится правильная пропаганда на телевидении, в книгах, в интернете. Спорт становится модой, спортом хотят заниматься не только молодежь, но и старшее поколение.

### **Библиографические ссылки**

1. Виды спортивных игр [Электронный ресурс]. URL: <http://muscleoriginal.com/> (дата обращения: 14.05.2017).
2. Игра [Электронный ресурс]. URL: <https://ru.wikipedia.org/> (дата обращения: 14.05.2017).
3. Военно-спортивные игры в подготовке старшеклассников к службе в армии [Электронный ресурс]. URL: <https://e-koncept.ru/> (дата обращения: 14.05.2017).
4. Спекторов В. Б. Военно-спортивные игры. М., 1985.

### **References**

1. Vidy sportivnyh igr [Jelektronnyj resurs]. URL: <http://muscleoriginal.com/> (data obrashhenija: 14.05.2017).
2. Igra [Jelektronnyj resurs]. URL: <https://ru.wikipedia.org/> (data obrashhenija: 14.05.2017).
3. Voenno-sportivnye igry v podgotovke starsheklassnikov k sluzhbe v armii [Jelektronnyj resurs]. URL: <https://e-koncept.ru/> (data obrashhenija: 14.05.2017).
4. Spektorov V. B. Voenno-sportivnye igry. M., 1985.

©Макарчук М. С., Беседина Л. А., 2017

УДК 373.1

## **ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ В АНИМАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Ю. Г. Максимов<sup>1</sup>, Т. Ф. Наговицына<sup>2</sup>

Глазовский государственный педагогический институт имени В. Г. Короленко  
Российская Федерация, 427621, г. Глазов, ул. Первомайская, 25

<sup>1</sup>E-mail: makseemov@mail.ru

<sup>2</sup>E-mail: tatnagov2015@mail.ru

*Предлагается повышать у школьников физическую активность средствами спортивной анимации. Термин «анимация» дословно означает воодушевление, одухотворение, вовлечение в активность. Проекты анимации могут включать в себя спортивные игры и состязания, танцевальные вечера, карнавалы, подвижные игры, занятия различной направленности. В результате вовлечения школьников в анимационную деятельность были получены положительные результаты в динамике ловкости, силы и прыгучести у участников экспериментальной группы.*

*Ключевые слова: физическая активность, спортивная анимация, сила, ловкость, прыгучесть.*

## **THE FORMATION OF PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS IN ANIMATION ACTIVITIES**

Yu. G. Maksimov<sup>1</sup>, T. F. Nagovitsyna<sup>2</sup>

Glazov State Pedagogical Institute named after V. G. Korolenko  
25, Pervomayskaya, Glazov, 427621, Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail: makseemov@mail.ru

<sup>2</sup>E-mail: tatnagov2015@mail.ru

*We propose to increase pupils physical activity means sports animation. The term “animation” literally means enthusiasm, inspiration, involvement in the activity. Animation projects can include sports games and competitions, dance evenings, carnivals, outdoor games, playing different orientation. As a result of engaging students in entertainment activities has received positive results in the dynamics of agility, strength and jumping ability, participants of the experimental group.*

*Keywords: physical activity, sports animation, power, agility, jumping ability.*

Важнейшей составляющей здорового образа жизни является двигательная активность. В наше время актуальнейшей проблемой стало преодоление гиподинамия. Причинами ее являются автоматизация деятельности человека, повышение уровня бытовых удобств людей, их пристрастие к интернету и компьютеру. Вместе с тем, просвещение здорового образа жизни, соматическое состояние организма ставят людей в активную позицию. Стремление специалистов и самих людей привело к потребности организовать культурную досуговую деятельность в которой бы ярко, эмоционально, в условиях соревновательности, общения можно было бы активно провести время.

Физическая культура и досуг – это закаливание организма, физическое развитие, психологический настрой. Для обоснования данного сплава нами предлагается обратиться к понятию анимация. Данный термин латинского происхождения, дословно означает воодушевление, одухотворение, вовлечение в активность [1].

В нашем случае важен последний смысл, а именно вовлечение в активность. Досуговая деятельность разнообразна, поэтому вовлечение в активность может происходить по-разному. Например, на празднике для этого уместно провести игру, для прохожих на улице провести флэшмоб, для болельщиков на стадионе «поднять волну», прокричать речевку и т. д.

Вместе с тем, анимация должна быть хорошо продумана, она не строится только на импровизации. Нами предлагается проектировать анимационную деятельность. При этом конечным продуктом как раз и будет вовлечение участников в активную деятельность. Далее мы рассмотрим формы, виды анимации. В проекте будут поставлены цели и задачи, необходимость данной работы, этапы, план реализации, механизмы, конечные результаты, необходимые материалы, услуги и их стоимость. Проекты анимации могут включать в себя спортивные игры и состязания, танцевальные вечера, карнавалы, подвижные игры, занятия различной направленности.

Культурная анимация направлена на приобщение личности к активности в области материальных и духовных ценностей, созданных человеком. В связи с этим она развивает человека, направлена на повышение уровня психо-эмоционального состояния, раскрепощение личности, инициативы, экспрессии.

Ученые выделяют функции анимационной деятельности [2]:

- аксиологическое воспроизводство новых образцов поведения, метазнаний;
- накопление и хранение новых образцов поведения и личностных достижений;
- развитие коммуникативных элементов, действий личности;
- социализация личности в контексте ценностей, метазнаний, универсальных действий, знаний;
- релаксация личности, группы в играх, развлечениях и других формах.

Культурная анимация может быть представлена в различных формах. Их многообразие обеспечивает широкое вовлечение людей с различными возрастными, гендерными, психологическими, физическими особенностями в двигательную, социальную, художественную активность. Отметим только некоторые формы анимационной деятельности.

- анимационные дела (праздники, кинофестивали, конкурсы, карнавалы, маски-шоу);
- анимационные театры (рыцарские турниры, юмористические клоунады, гладиаторские бои, костюмированные балы, встречи со сказочными героями);
- анимационные экспозиции (музейное шоу, костюмированные экспозиции);
- гостиничная анимация (развлекательные и спортивно-оздоровительные мероприятия, вечера отдыха, работа детских миниклубов, кафе, баров в гостиницах);
- спортивная анимация (коллективные и индивидуальные спортивные игры, соревнования, состязания, аэробика, шейпинг, йога, танцевальные вечера) [3].

В качестве характеристик критерия физической активности нами были взяты такие как: подвижность; мотивация физической подготовки; физкультурно-спортивные знания; мотивация к урокам физической культуры; характер досуга; занятия в секциях.

Помимо этого в спортивной подготовке мы руководствовались общепринятыми критериями: эталон, результат, динамика.

Нами была выявлена динамика в ловкости в экспериментальной группы. В упражнениях на поражение цели после вовлечения детей в анимацию увеличилось количество точных попаданий. Также были получены результаты в увеличении количества подтягиваний у юношей. Это свидетельствует о развитии силовой подготовки участников экспериментальной работы. Прыгучесть участников так же увеличилась. Таким образом, вовлечение школьников в анимационную деятельность явилось фактором развития физической активности [4–6].

### **Библиографические ссылки**

1. Вильчковский В. Н. Методика физического воспитания. М., 2004.
2. Ипатов И. В., Наговицын Р. С., Формирование физической культуры личности студентов на основе реализации идей мобильной педагогики // Качество. Инновации. Образование. 2014. № 3. С. 44–48.

3. Гаранин Н. И., Булыгина И. И. Менеджмент туристской и гостиничной анимации. М. : Сов. спорт, 2003.
4. Курило Л. В. Теория и практика анимации. Ч. 1. Теоретические основы туристской анимации : учеб. пособие. М. : Сов. спорт, 2006.
5. Технология системного развития физических качеств молодежи на основе мобильного обучения / Р. С. Наговицын, Е. А. Рассолова, Э. И. Сокольников и др. // Теория и практика физической культуры. 2015. № 11. С. 100–102.
6. Наговицын Р. С. Реализация мобильной педагогики как ключевое условие эффективности формирования физической культуры личности будущего педагога // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2014. № 1. С. 58–61.

### References

1. Vil'chkovskij V. N. Metodika fizicheskogo vospitanija. M., 2004.
2. Ipatov I. V., Nagovicyn R. S., Formirovanie fizicheskoy kul'tury lichnosti studentov na osnove realizacii idej mobil'noj pedagogiki // Kachestvo. Innovacii. Obrazovanie. 2014. № 3. S. 44–48.
3. Garanin N. I., Bulygina I. I. Menedzhment turistskoj i gostinichnoj animacii. M. : Sov. sport, 2003.
4. Kurilo L. V. Teorija i praktika animacii. Ch. 1. Teoreticheskie osnovy turistskoj animacii : ucheb. posobie. M. : Sov. sport, 2006.
5. Tehnologija sistemnogo razvitija fizicheskix kachestv molodezhi na osnove mobil'nogo obuchenija / R. S. Nagovicyn, E. A. Rassolova, Je. I. Sokol'nikova i dr. // Teorija i praktika fizicheskoy kul'tury. 2015. № 11. S. 100–102.
6. Nagovicyn R. S. Realizacija mobil'noj pedagogiki kak kljuchevoe uslovie jeffektivnosti formirovanija fizicheskoy kul'tury lichnosti budushhego pedagoga // Fizicheskaja kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. 2014. № 1. S. 58–61.

© Максимов Ю. Г., Наговицына Т. Ф., 2017

УДК [796.1:37.037]470.621

## **ВНЕДРЕНИЕ НАЦИОНАЛЬНО-РЕГИОНАЛЬНОГО КОМПОНЕНТА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

М. Ю. Мирза, Н. А. Корохова

Адыгейский государственный университет  
Российская Федерация, 385000, г. Майкоп, ул. Первомайская, 208  
E-mail: NafisetKorohova@mail.ru

*В статье рассматриваются особенности народных игр адыгов, способствующие развитию личностных качеств ребенка: самостоятельности, активности, любознательности, физическому развитию.*

*Ключевые слова: игра, народная игра, классификация игр, ценность детских игр.*

## **INTRODUCTION OF THE NATIONAL-REGIONAL COMPONENT IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES**

M. Yu. Mirza, N. A. Korohova

Adygeya State University  
208, Pervomayskaya Str., Maikop, 385000, Russian Federation  
E-mail: NafisetKorohova@mail.ru

*The article examines the features of the folk games of Adygs, which contribute to the development of the child's personal qualities: independence, activity, curiosity, physical development.*

*Keywords: game, folk game, classification of games, value of children's games.*

Игра с давних пор составляла неотъемлемую часть жизни человека, использовалась с целью воспитания и физического развития подрастающего поколения. Время изменяло игру, что-то забывалось, что-то возникало вновь, но отказаться от игры невозможно, потому что нельзя уничтожить живую потребность в игре. Подвижные народные игры с древних времен были отражением культурно-бытового уклада жизни народа. У каждого народа есть свои национальные игры, которые в процессе развития общества претерпели изменения, обогатились новым содержанием.

Подвижные игры – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций. Игра – универсальное средство физического воспитания. Нет такого раздела учебной программы, который не включал бы в себя в том или ином виде игры. В играх учащиеся самым активным образом проявляют свои личностные качества, развиваются физически, лучше мобилизуются на выполнение поставленных учителем задач. С помощью специально подобранных игр можно направленно развивать двигательные качества, закреплять и совершенствовать технические навыки.

Командные игры воспитывают взаимовыручку, ответственность за личный вклад в результат команды, товарищество, другие нравственные черты человеческой личности. Народные игры являются продуктом этнокультуры и выступают одним из эффективных педагогических средств воспитания подрастающего поколения. Так, в национальных играх отражаются образ жизни людей, их каждодневный быт, трудовая деятельность, национальные устои

и традиции. В играх проявляются национальный дух народа, лучшие черты национального характера, представления о чести и благородстве, стремление к идеалам. Как и у всех народов, физическое воспитание адыгов возникло на основе трудовой деятельности. Этим объясняется наличие данных средств в системах физического воспитания любого народа, в том числе и адыгейского.

Подбор игр должен быть осуществлен так, чтобы все мышечные группы развивались равномерно. Это возможно при использовании игр, основным содержанием которых являются естественные виды движений, такие как бег, ходьба, прыжки и т. д.

Ведущее значение имеют имитационные творческие или ролевые игры, разнообразные игры-забавы.

Имитационные игры – это игры, содержанием которых являются подражание известным животным и птицам. Эти игры не имеют определенных правил и в значительной мере зависят от окружающей ребенка среды.

В творческих играх участники сами определяют цель и правила игры.

Игры-забавы имеют определенные правила. Поэтому именно эти игры и составляют основное содержание национальных игр, передающихся от поколения к поколению.

Подвижные игры адыгов в значительной степени способствуют восприятию окружающего мира и посредством этого готовят ребенка к труду, развивают его умственные способности. Чтобы удачно подобрать игру и на хорошем педагогическом уровне ее провести, нужно учитывать интересы детей, их физические возможности, особенности психического развития.

Следует иметь в виду, что темпы созревания девочек и мальчиков неодинаковы и необходимо учитывать половые особенности при подборе игр. Так, если мальчики с удовольствием играют в игры, требующие проявления силы, ловкости (лъэсшыу, тхьаклүмэфау, къэ – рэукъэщзэбэныжь и др.), то девочки предпочитают спокойные игры, преимущественно направленные на развитие ловкости, наблюдательности (щэкъаштэ, чъэн и др.).

Следует большое внимание уделять правильному дозированию нагрузки в процессе проведения игр. При организации занятий играми с элементами бега нужно ограничивать время игры, в играх с единоборствами (тЫ зэуал, лъэсшыу и др.) осуществлять контроль за подбором партнеров. Игровая деятельность дает большой эффект, так как связана с возникновением и развитием между играющими определенных возможностей, что способствует активному общению детей, установлению контакта между одноклассниками [1].

Воспитательные возможности игры заключаются в ее содержании. Адыгейские игры очень эмоциональные, со своим требованиями. Так, например, в игре «джанкъылыщ» (захват противника), очень ярко выражены элементы коллективизма, товарищества, командные действия. Многие подвижные игры включают в себя элементы состязаний: кто самый быстрый, самый ловкий, самый меткий – «чъэн» (бегать), «тЫргьо», «дэшхоеу» (метание орехов). Применяя адыгейские игры на уроке – решается не одна узкая задача, а одновременно несколько задач. Так, игра «гъур» развивает быстроту, ловкость, силу, одновременно позволяет совершенствовать технику бега, метания, а правильная дозировка нагрузки позволяет решать и оздоровительную задачу. Подбирая игру, надо обязательно обдумать, с какой целью проводить ее, какие воспитательные, оздоровительные и образовательные задачи она решает [2].

Подвижные игры дают хорошие возможности для использования приемов косвенного воздействия, когда дети не догадываются о том, что их воспитывают. Таким образом, правильно подобранная, методически отработанная и обоснованная подвижная игра становится надежным средством воспитания морально – волевых качеств учащихся.

В народных играх, как правило, отражается выраженное деление на добро и зло. Именно на противопоставлении и борьбе добрых и злых персонажей обычно строятся игровые сюжеты. Практически в каждой игре добро побеждает зло. Поэтому можно говорить о высоком морально-этическом и нравственном содержании народных игр, формирующих

у детей и подрастающего поколения стремление к тому, чтобы в своей жизни совершать добрые поступки, оказывать помощь. Игра является удобным, эффективным и универсальным способом сохранения народного опыта и способом его передачи последующему поколению.

#### **Библиографические ссылки**

1. Шоров И. А. Народные детские игры в системе физического воспитания адыгов // УЗМИИ. Т. 8. Майкоп, 1988.
2. Мафедзев С. Х. О народных играх адыгов. Нальчик, 1986.

#### **References**

1. Shorov I. A. Folk Children's Games in the System of Physical Education of the Adygs // UZMI. T. 8. Maykop. 1988.
2. Mafedzev S. H. On the folk Games of the Circassians. Nalchik, 1986.

© Мирза М. Ю., Корохова Н. А., 2017

УДК 797.122.3.093.356

## РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ГРЕБЦОВ-СЛАЛОМИСТОВ

П. Ю. Мухгалеева<sup>1</sup>, А. Ю. Мухгалеева<sup>2</sup>

Красноярский государственный педагогический университет имени В. П. Астафьева  
Российская Федерация, 660049, г. Красноярск, ул. А. Лебедевой, 89  
<sup>1</sup>E-mail: mpolinusya@mail.ru  
<sup>2</sup>E-mail: mnashtya@mail.ru

*Дано краткое описание вида спорта, выявлена проблема развития координации в гребном слаломе, и приведены результаты наблюдения за гребцами слаломистами. Предоставляется разработанный авторами тренажер и упражнения для данного тренажера для развития координации и равновесия в лодке, приводятся начальные результаты использования тренажера и выявляется эффективность его использования.*

*Ключевые слова: гребной слалом, слаломист, координация, тренажер, равновесие, эксперимент.*

## DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES OF PADDLERS

P. Yu. Mukhgaleeva<sup>1</sup>, A. Yu. Mukhaleyeva<sup>2</sup>

Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafiev  
79, A. Lebedeva Str., Krasnoyarsk, 660049, Russian Federation  
<sup>1</sup>E-mail: mpolinusya@mail.ru  
<sup>2</sup>E-mail: mnashtya@mail.ru

*The article gives a brief description of the type of sport; bring out the problem of coordination development in rowing slalom, and the results of observation of the paddlers. Provides a simulator developed by the authors and exercises for this simulator for the development of coordination and balance in the boat, the initial results of using the simulator and the effectiveness of its use are revealed.*

*Keywords: rowing slalom, paddler, coordination, simulator, balance, experiment.*

Гребной слалом относится к таким видам спорта, где по ходу борьбы включают специальные препятствия, которые требуют мгновенно изменять свои движения и переключаться с одних сложно-координационных действий на другие [1]. Вид спорта представляет собой прохождение трассы на бурном участке водного потока, в минимально возможное время, без нарушений правил прохождения [2]. Согласно федеральному стандарту по виду спорта координация в гребном слаломе играет не маловажную роль [3].

Гребной слалом, как и множество других видов спорта, претерпевает постоянные изменения. В связи с улучшением технической оснащённости, постоянным ростом конкуренции, изменением скорости прохождения дистанции, посредством изменения правил, и инвентаря слаломистов, происходит смена направлений работы спортсменов. Изменяется приоритетность тех или иных качеств, возникает необходимость поиска новых средств и методов развития и совершенствования тренировочного процесса.

Основной выявленной проблемой в гребном слаломе является развитие и поддержание координационных способностей и баланса в зимнее время – во время не присутствия на вод-

ных тренировочных мероприятиях. В связи с довольно разбросанным соревновательным периодом, начинающимся примерно с конца апреля – мая и заканчивающимся в августе – сентябре, гребцам слаломистам, необходимо поддерживать «чувство лодки» и «чувство воды» на протяжении всего годичного цикла.

По результатам наблюдения, проходившего в марте-апреле и июне-июле 2016 г., нами было выявлено, что большую часть времени, выделяемого для развития координации и равновесия в зимний период, слаломисты проводят на суше и выполняют упражнения в основной часть занятия. А в летний период развитие координации вводилось в подготовительную часть и в разминке на воде. Полученные результаты анкетирования и наблюдения позволили нам сделать вывод, что гребцам слаломистам, в частности классу С-1 (каноистам), необходимы дополнительные упражнения и тренажеры для развития равновесия во время тренировок на суше – в зимний период.

По результатам анкетирования наблюдения и литературного обзора, нами был создан тренажер, предназначенный для развития координации движений каноистов, и их равновесия в лодке, а также были разработаны упражнения на данном тренажере.

Тренажер состоит из 2-х частей, трубы и доски с креплениями для ног.

На данном этапе эксперимент проводится на группах спортивного совершенствования 1 и 2 года обучения на базе МАОУДО СДЮСШОР «Здоровый мир» отделения гребного слалом. В начале эксперимента, нами было отобрано две группы, контрольная и экспериментальная. По результатам пяти контрольных тестов, используя t-критерий Стьюдента, мы определили, что данные группы являются одинаковыми по своей физической подготовленности. Стоит учесть, что контрольная и экспериментальная группы занимаются у одних и тех же тренеров, и тренировочный план у них одинаковый.

Далее нами был проведен вступительный тест удержание крена в лодке. Данные которого показали, что равновесие в лодке сильнее развито у каякеров чем у каноистов, и общий уровень развития равновесия – удержания крена не очень высок, и примерно одинаков в обеих группах.

Для экспериментальной группы, после проведения контрольных тестов, были введены занятия на баланс тренажере, в то время, когда контрольная группа занимается на равновесие на фитболах.

Упражнения на баланс тренажере проводятся 3 дня в неделю, в конце основной части тренировок и включают в себя удержание равновесия:

- с опорой (веслом-палкой);
- без опоры;
- с имитацией гребли;
- с закрытыми глазами.

В начале эксперимента мы обнаружили, что при первой попытке поймать равновесие на баланс тренажере, все испытуемые продержалась всего от 3 до 13 с. Средним показателем экспериментальной группы является удержание равновесия на 6,86 с. Испытуемым сложно было принять правильное положение туловища, выпрямить спину, смотреть вперед.

По прошествии трех недель мы провели контрольное промежуточное испытание на баланс тренажере и увидели, что среднее время удержания равновесия равняется 20,71 с. Испытуемые значительно увеличили свои навыки на нашем тренажере и прирост их показателей составил в среднем 13,86 с. Так же улучшили правильность выполнения упражнений (см. таблицу).

По промежуточным испытаниям мы можем сделать прогноз, что по окончании эксперимента, экспериментальная группа покажет хорошие результаты в финальных испытаниях и значительно обгонит контрольную группу. Но также можем предполагать, что данный эксперимент положительно скажется на равновесие в лодке на бурной воде и поможет показывать хорошие результаты. Данные промежуточного тестирования дают нам основание продолжить эксперимент.

### Результаты промежуточного испытания на баланс

Упражнение	Удержание равновесия на баланс борде, 1-й тест, с	Удержание равновесия на баланс борде, 2-й тест, с	Прирост, с
1	7	19	12
2	13	30	17
3	6	19	13
4	4	18	14
5	3	14	11
6	10	25	15
7	5	20	15
Среднее время	6,86	20,71	13,86

### Библиографические ссылки

1. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М. : Академия, 2000.
2. Правила вида спорта «гребной слалом» [Электронный ресурс] : утв. приказом Минспорта России 10 февр. 2015 г. № 116. URL: [http://wwslalom.ru/res/DOC5/pravila\\_grebnoi\\_slalom\\_2015.pdf](http://wwslalom.ru/res/DOC5/pravila_grebnoi_slalom_2015.pdf) (дата обращения: 17.04.2017).
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом» [Электронный ресурс] : утв. приказом от 30 авг. 2013 г. № 699. URL: <https://rg.ru/2014/03/10/grebnoy-slalom-site-dok.html> (дата обращения: 17.04.2017).

### References

1. Holodov Zh. K., Kuznecov B. S. Teorija i metodika fizicheskogo vospitanija i sporta : ucheb. posobie dlja stud. vyssh. ucheb. zavedenij. M. : Akademija, 2000.
2. Pravila vida sporta “grebnoj slalom” [Jelektronnyj resurs] : utv. prikazom Minsporta Rossii 10 fevr. 2015 g. № 116. URL: [http://wwslalom.ru/res/DOC5/pravila\\_grebnoi\\_slalom\\_2015.pdf](http://wwslalom.ru/res/DOC5/pravila_grebnoi_slalom_2015.pdf) (data obrashhenija: 17.04.2017).
3. Federal'nyj standart sportivnoj podgotovki po vidu sporta “grebnoj slalom” [Jelektronnyj resurs] : utv. prikazom ot 30 avg. 2013 g. № 699. URL: <https://rg.ru/2014/03/10/grebnoy-slalom-site-dok.html> (data obrashhenija: 17.04.2017).

© Мухгалеева П. Ю., Мухгалеева А. Ю., 2017

УДК 797.2.215

## **ПРОБЛЕМЫ ОБУЧЕНИЯ ПРИКЛАДНОМУ ПЛАВАНИЮ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВ**

Е. В. Панов

Сибирский юридический институт МВД России  
Российская Федерация, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20  
E-mail: pan\_69@mail.ru

*Рассматривая вопросы прикладного плавания в служебной деятельности сотрудников силовых ведомств, проблемные моменты в обучении плаванию в образовательных организациях Министерства внутренних дел России.*

*Ключевые слова: прикладное плавание, сотрудники правоохранительных органов, курсанты, образовательные организации силовых ведомств.*

## **PROBLEMS OF TRAINING IN APPLIED SWIMMING IN THE EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE LAW ENFORCEMENT AGENCIES**

E. V. Panov

Siberian Law Institute of MOI of Russian Federation  
20, Rokossovskiy Str., Krasnoyarsk, 660131, Russian Federation  
E-mail: pan\_69@mail.ru

*Considering the issues of applied swimming in the service of agencies of internal affairs employees as well as problematic points of swimming educational in higher institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russian Federation are examined.*

*Keywords: swimming, police officers, educational institutions of law enforcement agencies.*

Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел, также как и у сотрудников других силовых ведомств, включает в себя две составляющие – общую и служебно-специализированную физическую подготовку. Общая физическая подготовленность характеризуется уровнем развития основных физических качеств – силы, быстроты, выносливости, служебно-специализированная физическая подготовленность характеризуется владением боевыми приемами борьбы и умением преодолевать препятствия.

Законом о полиции установлено, что сотрудник полиции обязан проходить специальную подготовку, а также периодическую проверку на профессиональную пригодность к действиям в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. Сотрудник полиции, не прошедший проверку на профессиональную пригодность к действиям в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия, проходит аттестацию на соответствие замещаемой должности. До вынесения решения о соответствии замещаемой должности сотрудник полиции отстраняется от выполнения обязанностей, связанных с возможным применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.

В образовательных организациях высшего и дополнительного профессионального образования Министерства внутренних дел Российской Федерации, также как в высших учебных заведениях Вооруженных Сил России, ФСИН России, других силовых ведомств, огром-

ное значение уделяется физической подготовке обучающихся. Вместе с тем, приходится констатировать тот факт, что на занятиях по физической подготовке значительное количество учебных часов в образовательных организациях силовых ведомств отводится на изучение тем раздела «Рукопашный бой», тогда как такие важнейшие разделы учебной программы, как «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Гимнастика» и «Плавание» остаются на втором плане.

Общеизвестно, что плавание укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами с этой целью как лечебное средство. Занятия плаванием широко применяются в лечебной физкультуре и медицине при нарушении обмена веществ, сердечно-легочной недостаточности и др.

Гораздо реже в литературных источниках упоминается о прикладном плавании, о его значении для различных правоохранительных органов, в том числе сотрудников органов внутренних дел.

Умение плавать – жизненно необходимый навык для сотрудников органов правопорядка. Более того, на наш взгляд, сотрудник практически любого силового ведомства в критической ситуации не только должен продержаться на воде сам, он еще должен прийти на помощь тонущему, оказать первую медицинскую помощь, уметь транспортировать пострадавшего.

Все вышеуказанное позволяет сделать вывод о целесообразности использования данного вида физических упражнений в учебном процессе по дисциплине «физическая подготовка» в образовательных организациях МВД России, поскольку главной целью физической подготовки в указанных учебных заведениях является формирование здоровых и физически развитых специалистов, владеющих необходимым объемом знаний, прикладных навыков, физических и психических качеств, позволяющих им успешно выполнять служебно-боевые задачи.

К сожалению, в Примерной программе физической подготовки сотрудников органов внутренних дел, утвержденной Департаментом государственной службы и кадров Министерства внутренних дел России, не предусмотрены учебные часы по разделу «Плавание», так как из 17 образовательных организаций системы высшего профессионального образования МВД России, в своем распоряжении плавательные бассейны имеют не более трех-четырёх вузов.

Между тем, плавание на дистанцию 100 м ранее предусматривалось как обязательный элемент при поступлении в вузы МВД России, но из-за отсутствия собственных плавательных бассейнов и трудности принятия данного норматива в открытой воде (или отсутствия таковой) данный важнейший для сотрудников правопорядка норматив был упразднен.

Вместе с тем, преподаватели Сибирского юридического института МВД России, осознавая важность плавания для сотрудников органов внутренних дел, находят возможность проводить занятия в плавательном бассейне, пусть даже и за счет денежных средств обучающихся.

На занятиях в бассейне рассматриваются основные спортивные способы плавания, такие как кроль на груди, кроль на спине, брасс; особое значение придается технике прикладного плавания: брассу на спине, плаванию на боку. С курсантами и студентами института изучаются способы ныряния в глубину, в длину, рассматриваются вопросы оказания помощи утопающему, способы транспортировки пострадавшего, оказания ему первой медицинской помощи на берегу.

Хочется надеяться, что знания, полученные курсантами и студентами СибЮИ МВД России за время обучения в вузе по разделу «Плавание», пригодятся будущим сотрудникам органов внутренних дел, как в служебной деятельности, так и в обыденных жизненных ситуациях.

УДК 796:61

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОМАНИИ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ**

Е. В. Панов, Д. Ю. Инякина

Сибирский юридический институт МВД России  
Российская Федерация, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20  
E-mail: pan\_69@mail.ru

*Рассматриваются основы формирования здорового образа жизни в студенческой среде. Показано значение физической культуры и спорта как фактора профилактики наркомании.*

*Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенты, профилактика наркомании, физическая культура и спорт.*

## **HEALTHY LIFESTYLE AS ON OF THE FACTORS PREVENTION DRUG ABUSE IN THE STUDENT ENVIRONMENT**

E. V. Panov, D. Y. Inyakina

Siberian Law Institute of MOI of Russian Federation  
20, Rokossovskiy Str., Krasnoyarsk, 660131, Russian Federation  
E-mail: pan\_69@mail.ru

*The article describes the basics of a healthy lifestyle among students. The importance of physical education and sport as a factor in drug prevention.*

*Keywords: healthy lifestyle, students, drug prevention, physical culture and sport.*

Здоровый образ жизни – это активное участие в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности человека. Здоровье является приоритетной ценностью человеческой жизни. Есть немало примеров выдающихся результатов деятельности талантливых людей, бывших инвалидами, страдавших некоторыми серьезными врожденными или приобретенными заболеваниями, но все они лишь исключения, подтверждающие, насколько велика роль здоровья в жизни каждого человека.

К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни, а только лишь ухудшают свое здоровье вредными привычками.

Одни становятся жертвами малоподвижности, вызывающей преждевременное старение, другие излишествуют в еде с почти неизбежным в этих случаях развитием ожирения, третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от производственных и бытовых забот, вечно беспокойны, нервны, страдают бессонницей, что в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям психики, четвертые – это те, которые не могут удержаться от искушения и соблазна алкоголя, курения, наркотиков, азартных и компьютерных игр.

Проблема употребление наркотиков волнует большинство людей, ведь это именно та привычка, от которой избавиться очень сложно, так как наркотики вызывают привыкание не только психическое, но и физическое. В настоящее время остро стоит проблема потребления курительных смесей среди молодежи возраста от 16 до 25 лет, т. е. студенческого возраста. Возраст начала потребления наркотиков обычно совпадает со временем начала учебы в школе. К подростковому возрасту свыше 10 % школьников уже знакомы с действием наркотиков.

Велики показатели мифологизации отношения к наркотикам в среде молодежи, так, например, 34 % молодых людей уверенно считают, что наркотики бывают «всерьез» и «не всерьез», 21 % опрошенных согласны с тем, что «наркотик делает человека свободным» и 42 % уверены, что от увлечения наркотиками всегда можно отказаться. Также наблюдается некоторая романтизация среды потребителей наркотиков, высокая лояльность по отношению к наркоманам на фоне самого низкого доверия к педагогам, врачам и психологам.

Сложившаяся ситуация, без сомнения, представляет серьезную опасность для развития общества и не может не волновать представителей правоохранительных органов, министерства здравоохранения, специалистов по физической культуре и спорту.

Таким образом, в настоящее время в нашей стране назрела ситуация, когда необходимо принимать радикальные меры по качественному улучшению состояния здоровья населения, формированию новых ценностных ориентиров молодежи (включающее неприятие вредных привычек), высокого уровня гражданственности и патриотизма. В связи с этим возникает вопрос: какими возможностями располагает сегодня государство, чтобы в комплексе решать проблемы формирования здорового образа жизни населения? Какова должна быть государственная стратегия действий?

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

Всемирно признано, что занятия физической культурой и спортом являются оптимальным средством поддержания и укрепления здоровья, а также профилактики заболеваний (сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, остеопороза, ожирения и т. д.) и вредных привычек (употребление алкоголя, курение, наркомании, токсикомании и т. д.)

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

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

Пропагандистские усилия нужно направлять на создание привлекательного имиджа спортивного стиля жизни, моды на занятия спортом в досуговой деятельности. Важное значение имеет раскрытие личности российского спортсмена, его положительного образа. Так, например, с целью формирования у обучающихся основ здорового образа жизни, привитию им ценностей физической культуры и спорта, в Сибирском юридическом институте МВД России проводится целенаправленная информационно-пропагандистская работа, которая проходит в форме встреч обучаемых со знаменитыми спортсменами. В октябре 2012 г. были организованы встречи курсантов и студентов института с мастером боевых искусств, в прошлом оперативным сотрудником ГРУ КГБ СССР Сергеем Бадюком (г. Москва), в 2014 г. – с призером Олимпийских игр Дмитрием Носовым, в 2015 и 2016 гг. – с двукратным Олимпийским чемпионом Евгением Устюговым, в 2015 г. – трехкратным чемпионом мира, призером Олимпийских игр Павлом Ростовцевым.

Специалистам в области физической культуры и спорта необходимо более активно использовать возможности Интернета в целях привлечения молодежной аудитории к занятиям физической культурой и спортом, формированию здорового образа жизни. Пропаганда физической культуры должна адресоваться непосредственно студенту, убедительно показывать приоритетное значение физической культуры и спорта в воспитании населения, профилактике болезней, продлении активного долголетия, в борьбе с наркоманией, курением, употреблением алкоголя и другими негативными явлениями.

Изменение общественного сознания, возрастание идеалов здорового образа жизни в системе ценностей людей, особенно среди молодежи, должно сопровождаться интенсивным развитием спортивной инфраструктуры [1].

Сегодня у нас есть перспективы для дальнейшего развития физкультурного движения и это является залогом наших успехов в оздоровлении общества в физическом и социальном плане. Например, волонтеры Сибирского юридического института МВД России уже в течение ряда лет организуют различные мероприятия для детей детских домов, образовательных организаций, центра временного содержания несовершеннолетних правонарушителей: спортивные эстафеты, викторины, праздники.

Но для полного становления здорового студенческого сообщества необходимо, чтобы каждый молодой человек смог избавиться от привычки, которая разрушительно действует на его жизнь, ему нужно пройти через нелегкий период переучивания и перепрограммирования себя. Конечно, невозможно просто взять и отказаться от того, что кажется желанным. Необходимо перестроить всю совокупность значимых целей, избрать новые желания, освоить искусство управления собой, преодолев психозащиту своего сознания.

### **Библиографические ссылки**

1. Филиппович В. А., Панов Е. В. Физическая культура и спорт как средство профилактики болезней и асоциальных проявлений // Восток–Россия–Запад. Современные процессы развития физической культуры, спорта и туризма. Состояние и перспективы формирования здорового образа жизни / Сиб. федер. ун-т. Красноярск, 2008. С. 429–430.

### **References**

1. Filippovich V. A., Panov E. V. Fizicheskaja kul'tura i sport kak sredstvo profilaktiki boleznej i asocial'nyh projavlenij // Vostok–Rossija–Zapad. Sovremennye processy razvitija fizicheskoj kul'tury, sporta i turizma. Sostojanie i perspektivy formirovanija zdorovogo obraza zhizni / Sib. feder. un-t. Krasnojarsk, 2008. S. 429–430.

© Панов Е. В., Инякина Д. Ю., 2017

УДК 378.016:797.212

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ ПРИ ОБУЧЕНИИ ТЕХНИКЕ СПОРТИВНЫХ СПОСОБОВ ПЛАВАНИЯ**

С. В. Передриенко<sup>1</sup>, А. Д. Олехнович<sup>2</sup>

Витебский государственный университет имени П. М. Машерова  
Республика Беларусь, 210001, г. Витебск, просп. Московский, 33

<sup>1</sup>E-mail: sveta.peredrienko@yandex.by

<sup>2</sup>E-mail: Olexnovich.1999@mail.ru

*Рассмотрено использование дополнительных средств обучения в плавании. В частности – ласт, для правильного и эффективного освоения техники движения ног в кроле на спине и кроле на груди, студентами факультета физической культуры и спорта.*

*Ключевые слова: плавание, ласты, техника движения, кроль на спине, кроль на груди, эксперимент.*

## **THE USE OF ADDITIONAL MEANS OF TEACHING SPOTS SWIMMING TECHNIQUES**

S. V. Peredrienko<sup>1</sup>. A. D. Olexnovich<sup>2</sup>

Vitebsk State University named after P. M. Masherov  
33, Moscow Av., Vitebsk, 210001, Republic of Belarus

<sup>1</sup>E-mail: sveta.peredrienko@yandex.by

<sup>2</sup>E-mail: Olexnovich.1999@mail.ru

*The use of additional means of swimming training is analyzed. In particular, the fin, for the correct and effective mastering of the foot movement technique in back and front crawl, by the students of the faculty of physical culture and sports.*

*Keywords: swimming, fins, movement technique, back crawl, front crawl, experiment.*

В современном мире плавание является жизненно необходимым навыком и имеет огромное прикладное значение. Спортивное плавание всегда было одним из массовых видов спорта и привлекало большое количество людей разного возраста. На сегодняшний день, массовое плавание переживает спад и не используется в полной мере на занятиях физической культурой, как в школе, так и в подготовке студенческой молодежи.

На протяжении 3 лет, с 2013 по 2016 гг. мы проводили анкетирование поступающих на факультет абитуриентов. Из поступивших в 2013 г. – 5 % владели техникой спортивного плавания, а в 2016 г. – 2,5 %. Количество владеющих техникой облегченных способов плавания уменьшилось на 1,5 %, а количество тех, кто не мог проплыть, более 3 м, увеличилось с 2 до 6 %.

Переход на 4-летнее обучение, повлекло сокращение часов на изучение дисциплины, а снижение уровня подготовки абитуриентов, заставило искать нас, доступные средства и методики более эффективного освоения техники спортивных способов плавания в данных условиях. В результате проведенных исследований студентов второго курса определены типичные ошибки в технике движения ног в кроле на спине – вынос коленей из воды – «велосипедное» движение, что не давало эффективного продвижения вперед и вызывало затруднение изучения способа в целом [1].

В проведенном нами эксперименте, проходившем, в течение семестра, принимали участие две группы студентов факультета физической культуры и спорта, ВГУ имени П. М. Машерова. В экспериментальной группе (ЭГ) из 25 человек в освоении техники движения ног с первого занятия применялись ласты. Тогда как в контрольной группе (КГ) из 27 человек техника изучалась по общепринятым методикам, в следующей последовательности: имитация и изучение движений на суше, сидя на бортике, с неподвижной опорой, с подвижной опорой и когда в качестве опоры использовалась только вода. По окончании эксперимента была создана экспертная комиссия из 3 преподавателей дисциплины «плавание» (стаж работы более 10 лет) и разработана методика экспертной оценки техники движения по 10-бальной системе. Так же студенты должны были проплыть отрезок 25 м на ногах, руки вытянуты под головой, кролем на спине, без выполнения старта, после отталкивания от бортика, спиной к дистанции на время.

В результате проведенных исследований были получены результаты, которые позволили сделать следующие выводы. Оценки по технике в ЭГ (средняя – 8,1 баллов) и КГ (средняя – 6,1 балла) отличаются на достоверном уровне ( $P < 0,05$ ). Временные показатели контрольной дистанции 25 м в ЭГ (средний результат 23,6 с), в КГ (средний результат – 25,6 с), так же отличаются на достоверном уровне ( $P < 0,05$ ). Дальнейшее изучение способа в целом, так же более качественное прошло в ЭГ, что и показали результаты контрольных нормативов (50 м в полной координации).

Анализируя полученные данные можно предположить, что для достижения эффективности и улучшения качества обучения техники спортивным способам плавания в частности, «кролевым» движениям можно использовать ласты. Использование ласт, как одного из дополнительных средств, позволяет достаточно быстро (за 12 занятий) обучить правильной техники движения ног и в конечном итоге способа в целом.

Инновационные процессы, происходящие в физическом воспитании студентов высших учебных заведений, требуют новых подходов к учебной деятельности студентов, основанной как на индивидуализации процесса обучения, так и поиске современных методик и средств обучения для повышения качества работы в вузе и максимальной реализации возможностей обучающихся [2].

### **Библиографические ссылки**

1. Викулов А. Д. Плавание : учеб. пособие для вузов. М. : Владос-Пресс, 2003. С. 5–186.
2. Пыжов. В. В. Ускоренный метод начального обучения плаванию с ластами // Плавание : ежегодник. М. : Физкультура и спорт, 1983. С. 53–55.

### **References**

1. Vikulov A. D. Plavanie : ucheb. posobie dlja vuzov. M. : Vlados-Press, 2003. S. 5–186.
2. Pyzhov. V. V. Uskorennyj metod nachal'nogo obuchenija plavaniju s lastami // Plavanie : ezhegodnik. M. : Fizkul'tura i sport, 1983. S. 53–55.

© Передриенко С. В., Олехнович А. Д., 2017

УДК 796.323.2

## **МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СПОРТСМЕНОВ КАК КРИТЕРИЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**

Е. В. Реди

Сибирский государственный университет науки и технологий  
имени академика М. Ф. Решетнева  
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,  
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31  
E-mail: russlen90@mail.ru

*Высокий современный уровень спортивных достижений предъявляет повышенные требования к увеличению объема и интенсивности физических нагрузок, которые должны рассматриваться с учетом морфофункциональных особенностей.*

*Ключевые слова: спорт, морфотип, физическое развитие, антропометрические характеристики, морфофункциональные параметры.*

## **MORPHOFUNCTIONAL CHARACTERISTICS OF ATHLETES AS A CRITERION OF SPORTS SPECIALIZATION**

E. V. Redi

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology  
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation  
E-mail: russlen90@mail.ru

*The modern and high level sport achievements, imposes high requirements to increase the volume and intensity of physical activity that should be considered in the light of morphological and functional features.*

*Keywords: sports, morphotype, physical development, anthropometric characteristics, morpho-functional parameters.*

Морфофункциональные особенности спортсменов оказывают существенное влияние не только на проявление различных физических качеств, но определяют степень физического развития и функционального состояния систем организма.

В то же время следует отметить, что изучению морфофункциональных характеристик организма спортсменов посвящено незначительное количество научных работ. Наиболее значимые исследования были проведены в 70–90 гг. прошлого столетия. В спортивной практике морфотип – как критерий спортивного отбора изучался на борцах вольного стиля (Г. С. Туманян, Э. Г. Мартиросов), на борцах греко-римского стиля (О. Н. Московченко, А. В. Шумаков), пловцах (Н. Ж. Булгакова, Т. С. Тимакова), в тяжелой атлетике (С. Ю. Те с соавт.), в гребле, на пловцах-подводниках (С. К. Андреева с соавт., В. С. Анищенко, О. Н. Московченко).

Так, Г. С. Туманян, впервые рассматривает морфофункциональные возможности организма борцов вольного стиля высокой квалификации в соответствии с достижениями [1].

Э. Г. Мартиросов, исследуя морфологические особенности борцов и некоторые их конституционные признаки, определил стандарты пропорций тела и сравнил их с данными того же контингента, но не занимающихся спортом [2]. Все исследованные борцы по сравнению

с не спортсменами, имели широкие плечи, узкий таз, короткие руки, но различную длину ног. Борцы наилегчайшей, легчайшей, полутяжелой и тяжелой весовой категории характеризовались короткими ногами. Борцы полутяжелого и тяжелой весов – длинные ноги. Кроме того, они отличались от борцов других категорий широким тазом. Однако внутри каждой группы встречались борцы с нехарактерным типом пропорций тела для данной весовой категории, более того, некоторые из них являлись победителями крупных соревнований.

Данное положение может быть объяснено тем, что в борьбе используется большой арсенал технических приемов. Это дает возможность борцам с нехарактерным морфологическим профилем добиться высокой результативности за счет разнообразия технических приемов, а также хорошей функциональной подготовленности.

В работе О. Н. Московченко проанализирована связь морфофункциональных параметров с весовой категорией у борцов греко-римского стиля [3]. В ходе многолетнего эксперимента выявлены основные антропометрические и морфофункциональные параметры, оказывающие влияние на морфотип борца. Установленные размерные признаки в соответствии с весовой категорией, позволили выявить благоприятные и неблагоприятные сочетания, которые в дальнейшем учитывались при обучении необходимо учитывать при обучении технической и тактической подготовки.

По мнению Ю. В. Верхошанского, проблема индивидуализации тренировочного процесса квалифицированных спортсменов является ключевой в теории спортивной тренировки [4]. Принцип индивидуализации ориентирует на возможно более полное соответствие ее содержания, методов, форм, величины и динамики нагрузки индивидуальным способностям спортсмена.

Дж. Таннер анализируя взаимосвязь роста со спортивной специализацией участников олимпийских игр по легкой атлетике пришел к выводу, что средний рост бегунов-спринтеров – 176 см, бегунов на 400 м – 186 см, бегунов на 1500 м – 180 см, у бегунов на 5 км – 174 см, у марафонцев – 169 см [5]. Следовательно, прослеживается явная зависимость роста со спортивной специализацией. Кроме того, Таннер установил, что наибольшая толщина мышц характерна для спринтеров, специализирующихся в беге на дистанции 100 и 200 м, затем с увеличением длины дистанции толщина мышечной ткани уменьшается. Масса тела самого тяжелого марафонца на 4,5 кг меньше массы тела самого легкого бегуна на 400 м.

По обобщенным данным разных исследователей, установлена связь ряда показателей со специализацией, как в одном виде спорта, так и в разных видах. Отсюда начались поиски «спортивного типа» в основном по конституциональным и морфометрическим признакам. Например, по показателям индекса Брока самыми высокими оказались баскетболисты, брасисты, спринтеры и кролисты-спринтеры. Относительно легкими (более астеничными) являются представители художественной гимнастики, квалифицированные прыгуны в высоту и длину, борцы легких весовых категорий, пловцы спринтеры. Длинные конечности и высокий рост выгодны баскетболистам, метателям, гребцам, но менее желательны в тяжелой атлетике, гимнастике, фигурном катании, акробатике. При этом ряд исследователей установили достоверную зависимость между типом телосложения и уровнем физического развития, тотальными размерами тела (длина, вес, окружность грудной клетки) и величинами жизненной емкости легких, между минутным объемом крови, ростом и весом спортсмена.

О. Н. Московченко, с помощью метода непараметрической статистики выявила пять морфофункциональных типов физического развития (МФТФР) студентов и спортсменов разных видов спорта для сибирского региона [6]. Морфофункциональный тип физического развития определяет индивидуально – типологические особенности и адаптивные возможности организма, уровень гармоничности. Существует достоверная зависимость морфофункционального типа и ( $p < 0,001$ ) от пола, возраста, характера физической нагрузки, эколого – климатических условий проживания индивида.

Л. Н. Симаковой удалось выявить корреляционные взаимосвязи конституционального типа, функционального состояния мышечной системы, сердечно-сосудистой системы, вегетативной регуляции сердечного ритма гимнастов 8–14 лет, занимающихся в СДЮШОР

спортивной гимнастикой [7]. На протяжении годового тренировочного цикла происходит увеличение мышечного и костного компонентов состава тела.

Вопросы исследования морфофункциональных показателей для отбора и спортивной ориентации пловцов рассмотрены в работах Н. Ж. Булгаковой, Т. С. Тимаковой, которые установили тесную корреляционную зависимость между типом телосложения и спортивными результатами. Пловцы-спринтеры имеют самые высокие показатели длины и массы тела, обхвата грудной клетки, абсолютной площади поверхности тела и меньшую относительную площадь, что позволяет им выполнять на высоком уровне работу скоростно-силовой направленности.

В подводном плавании, по мнению В. С. Анищенко одной из важных функций, определяющих работоспособность, является функция дыхания [8]. Исследование предельных дыхательных возможностей спортсмена способствует выявлению показателей его работоспособности. В связи с этим у пловцов-подводников по сравнению с представителями других видов спорта отмечаются высокие показатели спирометрии.

У пловца-подводника дополнительным фактором развития дыхательного аппарата является дыхание через трубку. Исследования, проведенные В. С. Анищенко в 1969 г., показали, что средняя жизненная емкость легких составляет у пловцов-подводников мужчин 5,4 л, превосходя «должные величины» на 22 %; у женщин – 3,6 л, что на 12 % выше «должных». Экскурсия грудной клетки у мужчин-подводников равна в среднем 12 см, а у женщин 10 см, что превышает имеющиеся данные у представителей других видов спорта.

Резюмируя все вышеизложенное, можно констатировать, что на сегодняшний день нет единого мнения о значимости морфофункциональных показателей физического развития на спортивные результаты. Одни считают, что показатели физического развития не являются основополагающими в структуре оценки физического состояния человека, другие, наоборот, полагают, что физическое развитие – один из критериев здоровья человека и могут рассматриваться с позиции выбора спортивной специализации. Несмотря на то, что физическое развитие – понятие собирательное и признаки, характеризующие его, разнообразны. В качестве исследования спортсменов за основу берутся длина и масса тела, обхват грудной клетки для характеристики плотности и формы тела. Существенное значение имеют также площадь поверхности тела, жизненная емкость легких (ЖЕЛ), мышечная сила, обхватные поперечные и продольные размеры конечностей и туловища.

### **Библиографические ссылки**

1. Туманян Г. С., Мартиросов Э. Г. Телосложение и спорт. М. : Физкультура и спорт, 1976.
2. Мартиросов Э. Г., Сергеев Ю. П., Чтецов В. П. Современные проблемы спортивной морфологии // Проблемы спортивной морфологии : сб. науч. тр. 1977. Вып. 2. С. 8–29.
3. Московченко О. Н., Шумаков А. В. Валеологический подход к отбору и управлению подготовкой борцов греко-римского стиля на этапе углубленной специализации : монография / КГТУ. Красноярск, 2005.
4. Верхшанский Ю. В. Управление ходом тренировочного процесса // Программирование и организация тренировочного процесса. М. : Физкультура и спорт, 1971.
5. Дж. Таннер. Рост и конституция человека : пер. с англ. // Биология человека. М. : Мир, 1968. С. 247–232.
6. Moskovchenko O. N. Psycho-Physiological Types of Adaptation in the Assessment of Professional and Sport Selection / J. of Siberian Federal University. Humanities & Social Sciences. 2011. Т. 4, № 9. P. 1288–1301.
7. Симакова А. Н. Морфофункциональная характеристика гимнастов 8–14 лет города Красноярска : автореф. дис. ... канд. мед. наук / КГМА. Красноярск, 2006.
8. Анищенко В. С. Подводный спорт в клинко-физиологическом освещении // Физиологические предпосылки спортивной работоспособности в подводном спорте. М., 1969. С. 9–10.

## References

1. Tumanyan G. S., Martirosov E. G. Body Type and Sport. M. : Physical Culture and Sport, 1976.
2. Martirosov E. G., Sergeev J. P., Chtecov V. P. Modern Problems of Sports Morphology // Problems of Sports Morphology : sat. sci. tr. 1977. Vol. 2. P. 8–29.
3. Moskovchenko O. N., Shumakov A. V. Valeological Approach to the Selection and Management of Training of Wrestlers of the Greco-Roman Wrestlers at the Stage of Advanced Specialization : monograph / KSTU. Krasnoyarsk, 2005.
4. Verkhoshansky Yu. V. Managing the Training Process // Programming and Organization of Training Process. M. : Physical Culture and Sport, 1971.
5. Tanner J. The Growth and Constitution of Man // Human biology. M. : Mir, 1968. P. 247–232.
6. Moskovchenko O. N. Psycho-Physiological Types of Adaptation in the Assessment of Professional and Sport Selection / J. of Siberian Federal University. Humanities & Social Sciences. 2011. T. 4, № 9. P. 1288–1301.
7. Simakova A. N. Morphological characteristics of gymnasts 8–14 city of Krasnoyarsk : author's abstract dis. ... cand. med. sci. / KSMA. Krasnoyarsk, 2006.
8. Anishchenko V. S., Underwater Sports in Clinical Physiological Light // Physical Opportunities Athletic Performance in Underwater Sports. M., 1969. P. 9–10.

© Реди Е. В., 2017

УДК 796.323.2

## **ХАРАКТЕРИСТИКА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПЛОВЦОВ-ПОДВОДНИКОВ**

Е. В. Реди

Сибирский государственный университет науки и технологий  
имени академика М. Ф. Решетнева  
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,  
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31  
E-mail: russlen90@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, спортивная тренировка, теоретическая подготовка, тактическая подготовка, психологическая подготовка, соревнования.*

## **CHARACTERISTICS OF THE TRAINING PROCESS OF SWIMMERS-DIVERS**

E. V. Redi

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology  
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation  
E-mail: russlen90@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, sports training, theoretical training, tactical training, psychological training, competitions.*

Плавание в ластах – дисциплина подводного спорта, которая заключается в преодолении в ластах различных по длине дистанций за наименьшее время.

По мнению К. А. Иняевского тренировка – сложный педагогический процесс всестороннего физического воспитания спортсмена. Ее главными задачами являются: укрепление здоровья занимающихся, гармоничное развитие физических качеств, овладение спортивной техникой и тактикой, воспитание моральных и волевых качеств, приобретение тех практических умений и теоретических знаний, которые необходимы для достижения высоких спортивных результатов [1].

В тренировочном процессе пловцов-подводников в соотношении с теорией и методикой спортивной тренировки выделяют следующие виды подготовки: физическую, техническую, тактическую, психологическую, морально – волевою, теоретическую.

По мнению Л. К. Сидорова процесс физической подготовки – основа формирования спортсмена высокого класса [2]. Лишь при наличии мощной функциональной базы возможны успешные действия в овладении техникой, тактикой, психологией двигательных действий.

Физическая подготовка пловцов – подводников направлена на развитие и совершенствование двигательных способностей спортсмена, которые проявляются в многообразных навыках и умениях. Физическую подготовку принято делить на общую и специальную.

Общая физическая подготовка (ОФП) рассматривается как наиболее эффективное средство оздоровления спортсменов направленная на: гармоничное развитие силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости, расширения функциональных возможностей организма. Невозможно достигнуть всестороннего атлетического развития пловца – подводника, если упражнения будут выполняться только в воде. Систематические тренировки на суше способствуют эффективному развитию всех физических качеств спортсмена, и особенно таких, как сила, гибкость и быстрота. В процессе ОФП применяются физические упражнения из разных видов спорта с использованием естественных факторов внешней среды.

Специальная физическая подготовка (СФП) в подводном спорте предусматривает совершенствование наиболее специфичных для этого вида спорта физических способностей человека. Она основана на базе ОФП и направлена на специфическую подготовленность спортсмена для достижения наивысших результатов (развитие специальной и скоростно-силовой выносливости). О. Н. Московченко, Г. С. Туманян считают, что требования к общей и специальной физической подготовке должны быть различными и определяться для каждого вида спорта с учетом возраста, спортивной квалификации, дисциплины и морфофункциональных возможностей [3; 4].

Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов под общей физической подготовкой предполагают разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена во время мышечной деятельности, которая должна проводиться в течении всего годичного цикла подготовки [5].

По мнению О. Н. Московченко, техническая подготовка пловцов-подводников складывается из двух основных частей: овладения техникой разнообразных упражнений, выполняемых на суше и в воде, и ее совершенствования, а также формирования стиля спортсмена [6]. Спортивная техника для каждого спортсмена является индивидуальной. Для формирования индивидуальной техники следует учитывать морфотип спортсмена, его общую и специальную физическую подготовку, двигательные качества, функциональные возможности, умение проявлять волевые и мышечные усилия. Индивидуальная техника не является догмой, она может изменяться в лучшую или худшую сторону в зависимости от уровня подготовленности. Основную перестройку техники проводят в первой половине подготовительного периода. По мере необходимости, технику можно корректировать и на протяжении всего тренировочного цикла, для чего следует: изучать технику плавания в ластах, технику ныряния и подводного плавания, проводить анализ собственных ошибок в технике выполнения упражнений, совершенствовать физические качества, способствующие совершенствованию техники стартов и поворотов.

*Тактическая подготовка.* Спортивная тактика – искусство ведения борьбы с соперником, умение спортсмена использовать свою физическую, техническую и морально – волевою подготовленность для достижения победы в условиях соревнований. В условиях современного спорта тактические действия спортсмена во время соревнований могут иметь решающее значение для победы или поражения. Тактическое мышление основано на использовании соответствующих знаний и опыта, на способности внимательно наблюдать, быстро воспринимать и оценивать ситуацию спортивной борьбы, своевременно принимать верные решения. Для того, чтобы выработать индивидуальную тактику необходимо: изучать тактический опыт сильнейших спортсменов подводников, применять индивидуальную тактику в ходе тренировок, систематически участвовать в контрольных стартах и официальных соревнованиях.

Психологическая подготовка – система средств и методов, помогающих спортсмену проявить волевые качества и мобилизовать свои психические возможности на обеспечение наивысшего спортивного результата.

При современном уровне спортивных результатов в подводном спорте психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям приобретает исключительно важное значение. Практика показывает, что отсутствие должного внимания к психологической подготовке спортсменов затрудняет достижение доступных им высоких результатов. По мнению про-

фессора Н. А. Бутовского психологическая подготовка спортсмена касается не только собственно тренировки: она затрагивает все стороны его жизни на всех стадиях спортивного мастерства [7].

А. А. Васильков, рассматривает психологическую подготовку с позиции развития определенных психологических качеств спортсмена, для чего необходимо формировать мотивацию, воспитывать волевые качества, совершенствовать специализированные умения в выработке толерантности к эмоциональному стрессу и управлению стартовыми состояниями [8]. Иерархия мотивов может рассматриваться на уровне биологического, социального, духовного и саморазвития, направленных на достижение наивысшего результата. В структуре волевой подготовки главными факторами выступают: целеустремленность, решительность и смелость, настойчивость и упорство, выдержка, самообладание, инициативность и самостоятельность. Волевая подготовка тесно связана с совершенствованием технико-тактического мастерства. В различных видах спорта структура психических качеств различна. В подводном спорте психологическая подготовка опирается на общую и специальную.

Специальная психологическая подготовка пловца-подводника к конкретному соревнованию представляет собой определенную систему взаимосвязанных звеньев. И. А. Юрова считает, что процесс подготовки должен учитывать особенности темперамента спортсмена. Сбор информации об условиях соревнования необходим для снятия ощущения новизны обстановки, если спортсмен в данном бассейне стартует впервые. Информация о соперниках (предполагаемые результаты, варианты проплывания дистанции) позволяет продумать вероятностный ход заплыва. В процессе предварительной подготовки спортсмена к соревнованиям определяется целевая установка в соответствии с возможностями пловца. Перед соревнованием большое значение придается актуализации цели и мотивов, характерных для спортсмена. Спортсменов с высоким уровнем нейротизма целесообразно знакомить с графиком заплыва непосредственно перед стартом или не сообщать запланированный результат, акцентируя его внимание на отдельные моменты проплывания дистанции. Таких спортсменов необходимо отвлекать от предстоящих стартов (остросюжетная литература, музыка). Необходимо следить за состоянием спортсменов, и в зависимости от его изменения вносить коррективы в тактический план (индивидуализация разминки, времяпровождение до заплыва, психорегулирующая тренировка).

К. А. Инясевский считает, что морально – волевая подготовка – это важный и сложный процесс нравственного воспитания спортсмена. Премахи в воспитательной работе тренера могут привести к пренебрежительному отношению спортсмена к труду, противопоставлению личных интересов интересам коллектива, нарушению спортивного режима и норм поведения. Проявление волевых качеств, таких как: целеустремленность, самостоятельность, инициативность, настойчивость, решительность, выдержка и самообладание, не приходит само собой.

Теоретическая подготовка, по мнению О. Н. Московченко, играет важную роль в становлении мастерства спортсмена. Спортсмен должен знать биологические и физиологические закономерности тренировочного процесса, основы спортивной техники, правила соревнований по своему виду спорта, сведения о режиме дня и рациональном питании, о мерах профилактики травматизма и т. д. Теоретическую подготовку проводят на специальных занятиях, которые следует включать в план подготовки: (анатомия человека, врачебный контроль и самоконтроль, изучение дисциплинарного кодекса спортсмена, правила соревнований по подводному спорту, основы техники плавания в ластах, ныряния, подводного плавания, морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена).

### **Библиографические ссылки**

1. Инясевский К. А. Современная тренировка пловца // Основные положения современной методики тренировки пловца. М., 1967. С. 9–12.
2. Сидоров Л. К. Основы спортивной подготовки : учеб. пособие. Красноярск, 2003.

3. Подводный спорт и дайвинг : словарь-справ. / сост. О. Н. Московченко, И. А. Толстопятов, А. В. Александров. 2-е изд., перераб. и доп. / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева. Красноярск, 2014.
4. Туманян Г. С., Мартиросов Э. Г. Телосложение и спорт. М. : Физкультура и спорт, 1976.
5. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М., 2000.
6. Московченко О. Н. Исследование вопросов оптимизации тренировки пловца-подводника : дис. ... канд. пед. наук / ГЦОЛИФК. М., 1976.
7. Бутовский, Н. А. Современная тренировка пловца // Некоторые вопросы психологической подготовки пловца. М., 1967.
8. Васильков А. А. Теория и методика физического воспитания : учебник. Ростов н/Д. : Феникс, 2008.

### References

1. Inesevski K. A. Contemporary Training of a Swimmer // Basic Provisions of the Modern Methods of Training of a Swimmer. M., 1967. P. 9–12.
2. Sidorov L. K. Fundamentals of sports training : textbook. Krasnoyarsk, 2003.
3. Underwater Sport and Diving : reference book / ed. O. N. Moskovchenko, I. A. Tolstopyatov, A. V. Alexandrov. 2nd ed., rev. and add. / KSPU. Krasnoyarsk, 2014.
4. Tumanyan G. S., Martirosov E. G. Body type and sport. M. : Physical Culture and Sport, 1976.
5. Kholodov Zh. K., V. S. Kuznetsov Theory and Methods of Physical Education and Sport. M., 2000.
6. Moskovchenko O. N. Study of optimization of the training of the swimmer-diver : dis. ... kan. ped. sci. / GTSOLIFK. M., 1976.
7. Butovsky N. Modern Training of the Swimmer // Some Questions of Psychological Preparation of the Swimmer. M., 1967.
8. Vasilkov, A. A. Theory and Methods of Physical Education : tutorial. Rostov on Don : Feniks, 2008.

© Реди Е. В., 2017.

УДК 796.011.1

## **ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТО В ВРЕАЛИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

О. В. Рыженко

Сибирский государственный университет науки и технологий  
имени академика М. Ф. Решетнева  
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,  
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31  
E-mail: aramil.08@mail.ru

*Во время обучения в вузе происходят глубокие перемены в образе жизни, культуре и психологии, предопределяющие формирование профессионального, творческого и социального потенциала будущего специалиста. В последнее время специалисты разного профиля активизируют свою деятельность для решения вопросов организации и пропаганды здорового образа жизни студентов.*

*Ключевые слова: образовательный процесс, физическая культура, физическое воспитание студентов, здоровый образ жизни.*

## **LIFESTYLE OF STUDENTS IN THE EDUCATIONAL PROCESS**

O. V. Ryzhenko

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology  
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation  
E-mail: aramil.08@mail.ru

*While studying at the University is undergoing profound changes in lifestyle, culture and psychology, influencing the formation of professional, creative and social potential of the future specialist. Recently, experts in different fields will intensify its activities to address the issues of organizing and promoting healthy lifestyles for students.*

*Keywords: education, physical education, physical education students, healthy lifestyle.*

Здоровье – качественная предпосылка будущей самореализации молодых людей, их активного долголетия, способности к сложному учебному и профессиональному труду. Годы учебы в вузе совпадают со временем активного становления организма и всех его подсистем, и именно в этот период происходят глубокие перемены в образе жизни, культуре и психологии, предопределяющие формирование профессионального, творческого и социального потенциала будущего специалиста.

В последнее время все больше специалистов разного профиля активизируют свою деятельность для решения вопросов организации и пропаганды здорового образа жизни. Разрабатываются новые образовательные и оздоровительные программы, информация по вопросам сохранения и укрепления здоровья человека адаптируется к определенному возрастному контингенту.

Вместе с тем существует ряд причин, которые тормозят активное внедрение навыков и принципов здорового образа жизни среди населения нашей страны. Одной из таких причин является сухое, избыточное специальными терминами изложение материала. Доклады, лекции по медицине, психологии, педагогике носят общий характер, не содержат конкрет-

ных рекомендаций и советов. Это связано с тем, что у пропагандистов не сформировано понимание того, что проблема сохранения и улучшения здоровья – проблема многогранная, охватывающая педагогику, психологию, медицину, социум и т. д. Следовательно, только комплексный подход и консультации различных специалистов помогут избежать однобокого изложения материала.

Среди других немаловажных препятствий можно выделить малый охват населения пропагандистами и отсутствие систематического подхода в обучении навыкам здорового образа жизни.

Физическая культура видится как важнейший фактор развития, совершенствования естественных жизненно важных возможностей, качеств человека, его способностей преобразовать свое «я» и окружающий мир. Уровень учебно-трудовой, социально-практической деятельности сегодняшнего студента – завтрашнего управленца следует отнести к категории экономической, корреляционно зависящий от состояния здоровья, психофизической, интеллектуальной готовности к деятельности – объективному целенаправленному процессу взаимодействия между человеком и природой. Высокий уровень соматического и психического здоровья личности, физическая подготовленность – факторы не только создания имиджа, высокой производительности труда, но и конкретного благосостояния в жизни, создания семьи, роста населения страны.

Повышенное внимание к использованию средств оздоровительной физической культуры как никогда актуально сегодня. Ю. И. Евсеев в своих работах отмечает снижение уровня физического и психического здоровья абитуриентов и студентов, рост заболеваемости сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, пищеварительной систем за период обучения, увеличение количества лиц с отклоняющимся поведением в силу жизнедеятельности с ограниченной двигательной активностью, ухудшение и потеря социально-культурных ценностей и привлекательности в физическом воспитании студенческой молодежи, а также неукоснительно снижающийся уровень материально-технического обеспечения учебного и учебно-тренировочного процессов.

Ю. И. Евсеев говорит о том, что стремление кафедр физической культуры и здоровья решить поставленные задачи сталкивается с рядом проблем, детерминированных нашим прошлым, с его «гонкой» за объемами и цифрами, фундамент которых – огромное количество противоречий.

Неразрешенность этих противоречий привела к тому, что на сегодняшний день физическое образование и воспитание студенчества не оправдывает социальных ожиданий. Выпускники высших и средних специальных учебных заведений в большинстве своем не являются носителями ценностей, освоение которых возможно в процессе физического воспитания, существенно ограничен перенос их знаний и практических умений на сферу учебного и профессионального труда, быта, отдыха, общения, здоровый стиль и образ жизни. Это находит отражение в отношении личности к себе, своему здоровью, психофизическому состоянию, режиму физических и интеллектуальных отдач, в рациональном, содержательном использовании свободного времени, наконец, в способности к социокультурному самоопределению.

Как результат – состояние здоровья, физическая подготовленность студентов старших курсов к завершению профессионального обучения существенно ухудшаются. К физическому самовоспитанию приобщается лишь незначительная часть выпускников. Резко ограничивается на 3–5 годах обучения участие студентов в спортивной деятельности.

Все это приводит к тому, что в процессе профессиональной деятельности состояние здоровья ограничивает многим выпускникам возможность полноценной реализации своего творческого потенциала, сокращает их творческое долголетие.

Вузовская физическая культура, играющая роль в гуманитарной подготовке специалиста, представляет для студенческой молодежи особую, непреходящую ценность, восполнить которую в последующие годы в полной мере невозможно!

Полученные Ананьевым и его учениками данные свидетельствуют о том, что студенческий возраст – это период сложнейшего структурирования интеллекта. В первую очередь это

касается понимания, осмысления, запоминания и структурирования учебного материала. Таким образом, юношеский возраст связан с достижением наивысших результатов, базирующихся на всех предшествующих процессах биологического, психологического и социального развития.

Изучение ценностных ориентаций студентов на здоровый образ жизни показывает существенное различие в структуре ценностей студенток и студентов по составу классифицированных групп, уровням признаков для одних и тех же ценностей, их ранговым местам. По данным М. Я. Виленского и А. Г. Горшкова, первая группа, включающая в себя абсолютные общечеловеческие ценности, получила у студенток высокую оценку (от 69 до 93 %). К ним относятся: удачная семейная жизнь, мужество и честность, здоровье, всестороннее развитие личности, интеллектуальные способности, сила воли и собранность, умение общаться, обладание красотой и выразительностью движений. Вторая группа – «преимущественных ценностей» включает в себя хорошее телосложение и физическое состояние, авторитет среди окружающих – от 63 до 65 %. Третья группа ценностей (от 35,5 до 58,5 %) получила наименование «противоречивых» за то, что в них одновременно представлены признаки большого и небольшого значения: наличие материальных благ, успехи в работе, удовлетворенность учебной, занятия физическими упражнениями и спортом, хороший уровень развития физических качеств, интересный отдых. Четвертая группа – «частные» ценности, так как ее содержанию студенты придают небольшое значение (от 17 до 28 %) – знания о функционировании человеческого организма, физическая подготовленность к избранной профессии, общественная активность.

Приведенные данные свидетельствуют о противоречии между абсолютной ценностью общих положений здорового образа жизни и конкретными ценностями поддержания здоровья, в том числе и профессионального. Разрешение этого противоречия – одна из главных целей биосоциального развития студентов.

При рассмотрении соотношения общей и физической культуры студентов, на вопрос, можно ли считать культурным человека, не заботящегося о своем физическом состоянии, М. Я. Виленский и А. Г. Горшков получили следующие ответы: около 22 % респондентов ответили, что считают это возможным, 51 % отрицали такую взаимосвязь, около 28 % – затруднились в определении своей позиции.

Оценка окружающими физического здоровья и развития сильно волнует около 32,5 % опрошенных, не очень волнует – 57,3 % и совсем не тревожит – 10,3 %. На стремление подчинить свои привычки интересам здоровья указали 24,3 %, жить в свое удовольствие, даже если это повредит здоровью, пожелали 18,5 %, за компромиссный вариант высказались 29,7 %, затруднились с выбором решения 28,1 %, отказались – 28,1 %. На вопрос, ведете ли вы здоровый образ жизни, утвердительно ответили 38,7 %, отрицательно – 22,9 %, затруднились ответить – 38,4 %.

Таким образом, менее половины студентов признают тесную взаимосвязь общей и физической культуры в своем личностном развитии и в соответствии с этим строят свои поведенческие решения. Суждения студентов о влиянии физической культуры на общекультурное развитие личности относительно заужены и больше связаны с ее телесным выражением. Это обусловлено издержками физического воспитания в вузе, недостаточной полнотой реализации его гуманитарного содержания, негативным опытом предшествующих занятий, воздействием ближайшего окружения и другими причинами.

Виленский М. Я. и Горшков А. Г. отмечают отсутствие активных усилий студентов по поддержанию своего физического состояния. В количественном отношении число случаев систематического использования необходимых для этого средств (6 %) существенно уступает числу случаев пренебрежения этими средствами (70 %). Простые и доступные средства – самомассаж, закаливание, аутогенная тренировка очень редко используются студентами, что свидетельствует о существенных изъянах в их образовательной подготовке.

Многообразие сочетаний индивидуального использования оздоровительных средств студентами позволяет условно выделить среди них следующие типы. Наиболее многочис-

ленную группу студентов можно отнести к индифферентному типу отношения к собственному здоровью. У них отсутствует целенаправленное регулирование двигательной активности, физические упражнения выполняются от случая к случаю; столь же редко используются закаливание, самомассаж, аутогенная тренировка. Эти студенты часто обращаются к обычным лекарствам при ухудшении самочувствия. Наряду с этим для них характерно использование негативных средств. Однако напряженный характер учебной деятельности, неорганизованность в питании, сне, неправильное поведение в коллективе, неудовлетворенность учебой и жизнью в целом может преобразовать индифферентный стиль поддержания здоровья в фактор риска.

Для другой группы характерен избирательный тип использования компонентов здорового образа жизни – 10–30 % студентов. У них преобладает двигательная деятельность, регулярное питание, закаливание. Другие компоненты здорового образа жизни ими почти не используются.

Третья группа ориентирована лишь на использование регулируемого питания и прием лекарств – пассивно-ограниченный тип. Как правило, у студентов этой группы отсутствуют целенаправленная двигательная активность и другие важнейшие средства организации здорового образа жизни.

Четвертая группа охватывает студентов, избравших комплексный тип использования элементов здорового образа жизни. Содержание его весьма подвижно, так как студенты опробуют в нем многообразные сочетания различных компонентов оздоровительной деятельности.

Путь к общекультурному развитию и от него – к здоровью начинается с овладения знаниями. Они опережают практику, указывая путь ее преобразования; знания превращаются в элементы сознания, а затем в убеждения. Убеждения строятся не столько на логике знаний, сколько на их практическом смысле. Основным источником информации для студентов являются занятия по физическому воспитанию – теоретические и практические (38–51 %). Заметно влияние средств массовой информации: газет, теле- и радиорепортажей (25–44 %). Редко используется информация, полученная из специальной литературы, посещения спортивных зрелищ (14–23 %). Большинство студентов игнорирует лекции по тематике, связанной с физической культурой. Вместе с тем потребность студентов в информации о средствах оптимизации своего образа жизни достаточно четко выражена. В качестве ценной ими рассматривается информация о рациональном питании, методике оздоровительного бега и ходьбы, контроле и самоконтроле в процессе занятий физическими упражнениями, методике использования гимнастических и дыхательных упражнений, закаливания, о вопросах регулирования половой жизни (60–87 %).

Недостаточные знания о здоровом образе жизни существенно отражаются на реальной жизни. Так, к доступным для использования в практике студенты относят умение составить комплекс упражнений утренней гимнастики; к труднодоступным – самоконтроль во время занятий физическими упражнениями, оказание первой медицинской помощи; к практически недоступным – проведение бесед о значимости физической культуры в жизни человека, рекомендации по режиму питания, закаливания, определение физической подготовленности, выполнение массажа, проведение учебно-тренировочного занятия по конкретному виду спорта.

Таким образом, приведенные сведения характеризуют мозаичность структуры знаний студентов, их недостаточную упорядоченность и взаимосвязь. Сами знания не обладают необходимым функциональным характером для использования в повседневной жизнедеятельности, а студентам не хватает поисково-познавательной активности для их пополнения [1–5].

### **Библиографические ссылки**

1. Ананьев Б. Г. О методах современной психологии // Психологические методы. Л., 1976.
2. Евсеев Ю. И. Физическая культура. 3-е изд. Ростов н/Д. : Феникс, 2004.

3. Мананикова Е. Н. Педагогическая психология : учеб. пособие. М : Дашков и К, 2007.
4. Симакова Л. Н., Гребенникова В. В., Сорока Е. Н. Студенты и преподаватели КрасГМА – пропагандисты здорового образа жизни / Физкультурно-оздоровительное движение. Спорт. Состояние и перспективы развития в современном обществе : материалы 3-й Рос. науч.-практ. конф. с Междунар. участием (11–12 окт. 2006 г., Красноярск) / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева. Красноярск, 2006. С. 109–112.
5. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие. М. : Гардарики, 2007.

### References

1. Ananiev B. G. On the Methods of Modern Psychology // Psychological Methods. L., 1976.
2. Yevseyev Yu. I. Physical Education. Third Ed. Rostov on Don : Phoenix, 2004.
3. Mananikova E. N. Pedagogical Psychology : a tutorial. M. : Dashkov and Co, 2007.
4. Simakova I. N., Grebennikov V. V., Soroka E. N. Students and Teachers KrasGMA – Advocates a Healthy Lifestyle /Sports and Recreational Traffic. Sport. State and Prospects of Development in Modern Society : proc. of the Third Russian Federationn sci.-pract. Conf. (with Intern. Participation (11–12 Oct. 2006, Krasnoyarsk) / Krasnoyarsk State Ped. University named after V. P. Astafyev. Krasnoyarsk, 2006. P. 109–112.
5. Vilensky M. Y., Gorshkov A. G. Physical Education and a Healthy Lifestyle : student learning manual. M. : Gardariki, 2007.

© Рыженко О. В., 2017

УДК 790.0

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ ОБЩЕСТВА**

Э. Р. Салеев<sup>1</sup>, К. С. Кондратьева<sup>2</sup>

Стерлитамакский филиал Башкирского государственного университета  
Российская Федерация, 453103, г. Стерлитамак, просп. Ленина, 49а

<sup>1</sup>E-mail: saleev-eldar@mail.ru

<sup>2</sup>E-mail: KSkondratyeva@yandex.ru

*Рассмотрены теоретические и методические материалы по проблеме развития физической культуры и спорта на современном этапе.*

*Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, мотивация экономика, сфера услуг.*

## **PHYSICAL CULTURE AND SPORT ON THE MODERN STAGE OF SOCIETY DEVELOPMENT**

E. R. Saleev<sup>1</sup>, K. S. Kondratyeva<sup>2</sup>

Sterlitamak Branch of Bashkir State University  
49a, Lenin Av., Sterlitamak, 453103, Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail: saleev-eldar@mail.ru

<sup>2</sup>E-mail: KSkondratyeva@yandex.ru

*This article provides theoretical and methodical materials on the problem of development of physical culture and sport on the modern stage.*

*Keywords: physical education, sport, healthy lifestyle, motivation, the economy, services.*

Современные условия жизни весьма суровы и предъявляют высокие требования к состоянию здоровья человека. Это связано с различными факторами, такими как: экологические, экономические, социальные. Любой человек испытывает на себе массу неблагоприятных воздействий различного характера, которые оказывают немалое влияние на его уровень здоровья и психологическое состояние. И как следствие в последние годы наблюдаются вспышки различных хронических и острых заболеваний среди разных слоев населения. Именно поэтому тема физической культуры и спорта так актуальна сегодня, ведь спортивная деятельность служит профилактикой многих заболеваний и оказывает благотворное влияние на весь организм, позволяя прожить счастливую долгую жизнь.

Безусловно, в последние годы не малое делается для поднятия уровня физического воспитания среди школьников и учащейся молодежи. В школах и университетах добавляют занятия физической культурой. У студентов и школьников заметно растет интерес к посещению занятий по физической культуре, во многом благодаря секционным занятиям. Известно, что мотивационная направленность и интересы в сфере физической культуры и спорта у юношей и девушек различаются. Именно поэтому в общеобразовательных организациях есть разделение учащихся на две подгруппы. Предусмотрены не только различные нормы, но и различная направленность занятий, а так как выбор тематики не ограничен определенным избранным видом спорта из-за отсутствия строгой спортивной направленности специализации, то выбираются программы занятий, направленные на определенный эффект. Деву-

шек часто интересует снижение веса, а парней, напротив, набор мышечной массы и рельеф. При желании студентов, возможно организовать дополнительные занятия в свободное время: различные походы, езда на велосипеде, сплавы, кемпинги на природе, туристические слеты. Ведь подобная практика оказывает комплексное влияние на организм, способствует развитию выносливости, взаимовыручке, физических, психических и морально-волевых качеств, является прекрасной альтернативой обычным занятиям физическим воспитанием и стимулирует интерес к физической культуре и активному образу жизни.

В современном обществе идет тенденция к развитию так называемых модных видов спорта таких как: большой теннис, фитнес, бодибилдинг, кроссфит и т. д. Но, к сожалению, такие виды спорта не всем доступны и нет средств для абонеента в спортивный зал, бассейна, а кому-то попросту не хватает мотивации заниматься спортом в домашних условиях. В связи с этим возникает проблема, направленная на восстановление значимости физической культуры и спорта в современном обществе как в экономическом, социальном, так и в общегосударственном отношении. Для ее решения необходимо приложить совместные усилия государственных и общественных организаций.

Также весьма актуален вопрос по подготовке квалифицированных специалистов в области физического воспитания. Нам нужно повысить уровень престижности профессии преподавателя и тренера, а также эффективное трудоустройство выпускников институтов физической культуры.

Подводя итог, хочется отметить, что нашей стране просто необходимо продолжать делать все возможное для развития физической культуры и спорта на новом качественном уровне и это является одной из наиболее актуальных проблем в современном обществе, решение которой будет способствовать гармоничному развитию всех его представителей. Занятия спортом существенно повысят качество и уровень жизни населения [1–4]. В здоровом теле – здоровый дух!

### **Библиографические ссылки**

1. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания : учеб. пособие. Киев : Олимп. лит., 1999.
2. Дворкин Л. С., Чермит К. Д., Давыдов О. Ю. Физическое воспитание студентов : учеб. пособие / под общ. ред. Л. С. Дворкина. – Ростов н/Д : Феникс ; Краснодар : Неоглория, 2008.
3. Евсеев Ю. И. Физическая культура. Ростов н/Д : Феникс, 2002.
4. Максименко А. М. Основы теории и методики физической культуры : учеб. пособие для студ. вузов. М. : 4-й филиал Воениздата, 2001.

### **References**

1. Krucevich T. Ju. Metody issledovanija individual'nogo zdorov'ja detej i podrostkov v processe fizicheskogo vospitanija : ucheb. posobie. Kiev : Olimp. lit., 1999.
2. Dvorkin L. S., Chermit K. D., Davydov O. Ju. Fizicheskoe vospitanie studentov : ucheb. posobie / pod obshh. red. L. S. Dvorkina. Rostov n/D. : Feniks ; Krasnodar : Neoglorija, 2008.
3. Evseev Ju. I. Fizicheskaja kul'tura. Rostov n/D. : Feniks, 2002.
4. Maksimenko A. M. Osnovy teorii i metodiki fizicheskoi kul'tury : ucheb. posobie dlja stud. vuzov. M. : 4-j filial Voenizdata, 2001.

© Салеев Э. Р., Кондратьева К. С., 2017

УДК 796.015.236-52

## ИЗМЕНЕНИЯ АДАПТИВНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ

О. В. Соколова, А. А. Фиберг

Запорожский национальный университет  
Украина, 69600, Запорожье, ул. Леппика, 33а  
E-mail: hostkvo@mail.ru

*Представлен экспериментальный материал исследования влияния систематических занятий степ-аэробикой на уровень адаптивных возможностей сердечно-сосудистой системы организма юношей и девушек 17–18 лет. Доказано, что систематические занятия физической культурой и спортом способствуют оптимизации функционального состояния организма и, тем самым, улучшения его общих адаптационных возможностей.*

*Ключевые слова: степ-аэробика, пульсометрия, адаптивные возможности, студент, сердечно-сосудистая система.*

## MODIFYING THE ADAPTIVE CAPACITY OF THE ORGANISM OF FIRST-YEAR STUDENTS

O. V. Sokolova, A. A. Fiberg

Zaporizhzhya National University  
33a, Leppik Str., Zaporozhye, 69600, Ukraine  
E-mail: hostkvo@mail.ru

*The article discusses the study of a considerable number of authors have proved that systematic training in physical culture and sport contribute to the optimization of the functional state of the organism and, thereby, improve the overall adaptive capacity. The study of the influence of regular classes of step aerobics on the level of adaptive possibilities of cardiovascular system of organism of boys and girls of 17–18 years.*

*Keywords: step aerobics, pulsometrija, adaptive abilities, boys and girls, cardiovascular system.*

Исследованиями значительного количества авторов доказано, что систематические занятия физической культурой и спортом способствуют оптимизации функционального состояния организма и, тем самым, улучшения его общих адаптационных возможностей [1–3]. В настоящее время широкое распространение получили такие виды спортивной деятельности, как степ-аэробика, которая предъявляет повышенные требования к функциональному состоянию и уровня физической подготовленности организма, особенно тому, который находится в стадии развития [4]. Однако в литературе практически отсутствуют результаты исследований, направленных на изучение особенностей изменений морфофункционального состояния организма студентов, их адаптивных возможностей под влиянием занятий степ-аэробикой. Вместе с тем, очевидно, что знания указанных особенностей является одним из условий выбора наиболее оптимальной формы тренировочных занятий по этому виду спорта.

Целью нашего исследования было изучить влияние систематических занятий степ-аэробикой на уровень адаптивных возможностей сердечно-сосудистой системы организма студентов-первокурсников. Было задействовано 37 юношей и 44 девушек в возрасте 17–18 лет,

студентов 1 курса Запорожского национального университета. Все студенты и студентки были разделены на две группы: основную (19 юношей и 23 девушки), представители которой в течение 8 мес. систематически занимались степ-аэробикой и контрольную (18 юношей и 21 девушка), представители которой занимались физической культурой по традиционной программе по физическому воспитанию ЗНУ. На всех этапах эксперимента (в начале, через 4 и 8 мес.) студентов и студенток обеих групп с помощью анализа электрокардиограммы (ЭКГ), записанной во II стандартном отведении, в соответствии с методом амплитудной пульсометрии определяли: моду ( $Moh$ , мВ), амплитуду моды ( $AMoh$ , мВ), вариационный размах ( $Xh$ , мВ), показатель эффективности работы сердца (ПЕРС, абсолютные единицы, а. е.) и адаптационный потенциал сердечно-сосудистой системы (АП, а. е.) [5].

В начале исследования у всех студентов и студенток 17–18 лет, независимо от групповой принадлежности, регистрировались близки друг к другу параметры амплитудной пульсометрии. Итогом данных соотношений стало отсутствие статистически достоверных различий и в величинах адаптационного потенциала системы кровообращения их организма. Величины данного показателя были зарегистрированы во всех обследованных на «низком» уровне и колебались от  $0,22 \pm 0,03$  до  $0,28 \pm 0,08$  а. е. Представленные материалы свидетельствовали об относительной однородности выбранных нами групп обследованных и недостаточном уровне адаптивных возможностей их организма (см. таблицу).

**Величины относительного прироста показателей амплитудной пульсометрии после 4 и 8 мес. эксперимента (в % к значениям данных показателей, зарегистрированных в начале исследования)**

Показатель	Юноши		Девушки	
	Контрольная группа	Основная группа	Контрольная группа	Основная группа
После 4 мес. эксперимента				
$Moh$	$2,82 \pm 1,37$	$3,06 \pm 1,25$	$-1,89 \pm 1,21$	$-1,80 \pm 1,25$
$AMoh$	$4,58 \pm 1,59$	$3,53 \pm 1,35$	$6,24 \pm 1,33$	$8,15 \pm 1,37$
$\Delta Xh$	$-0,13 \pm 1,41$	$-0,78 \pm 1,30$	$-8,97 \pm 1,31$	$1,15 \pm 1,32^{***}$
ПЕРС	$6,87 \pm 1,45$	$5,23 \pm 1,35$	$11,46 \pm 1,34$	$2,99 \pm 1,39^{***}$
АП	$26,48 \pm 1,47$	$30,89 \pm 1,49^*$	$-0,90 \pm 1,11$	$32,63 \pm 1,43^{***}$
После 8 мес. эксперимента				
$Moh$	$1,82 \pm 1,20$	$3,43 \pm 1,12$	$-2,32 \pm 1,14$	$-2,04 \pm 1,15$
$AMoh$	$6,61 \pm 1,36$	$11,20 \pm 1,30^{**}$	$13,82 \pm 1,27$	$16,32 \pm 1,27$
$Xh$	$-0,89 \pm 1,41$	$-6,39 \pm 1,25^{**}$	$-12,24 \pm 1,24$	$-4,71 \pm 1,20^{***}$
ПЕРС	$7,98 \pm 1,35$	$19,51 \pm 1,38^{***}$	$21,46 \pm 1,33$	$13,41 \pm 1,28^{***}$
АП	$42,47 \pm 1,45$	$80,32 \pm 1,68^{***}$	$9,06 \pm 1,09$	$65,88 \pm 1,35^{***}$

Примечания. \*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$ ; \*\*\*  $p < 0,001$  по сравнению с контрольной группой.

Следующее обследование было проведено нами через 4 мес. после начала эксперимента. Для этого этапа исследования для юношей и девушек основной группы было характерно достоверное улучшение их адаптационных возможностей (величины относительного прироста АП среди обследованных студентов соотносились как  $30,89 \pm 1,49$  и  $26,48 \pm 1,47$  %, а среди студенток как  $32,63 \pm 1,43$  и  $-0,90 \pm 1,11$  %).

Полученные на данном этапе эксперимента результаты позволили говорить о достаточно выраженное влияние систематических занятий степ-аэробикой на уровень адаптивных возможностей студентов и студенток 17–18 лет. Подтвердили данный вывод и материалы

сравнительного анализа величин изученных параметров амплитудной пульсометрии, проведенного через 8 мес. после начала исследования. Через 8 мес. систематических занятий степ-аэробикой у юношей основной группы отмечались достоверно лучшие значения относительных изменений практически всех параметров амплитудной пульсометрии. Так, межгрупповые соотношения по величинам АМон были такими  $11,20 \pm 1,30$  % и  $6,61 \pm 1,36$  %, Хн  $-6,39 \pm 1,25$  и  $-0,89 \pm 1,41$  %, ПЕРС  $19,51 \pm 1,38$  и  $7,98 \pm 1,35$  %. Неслучайно в связи с этим было и преимущество юношей основной группы в приросте их общих адаптационных возможностей (соответственно на  $80,32 \pm 1,68$  % против  $42,47 \pm 1,45$  % у представителей контрольной группы). Практически аналогичные данные были получены и в отношении обследованных студентов. Оказалось, что у представительниц основной группы, значение относительного прироста АП были в несколько раз выше, чем у девушек контрольной группы (соответственно  $65,88 \pm 1,35$  и  $9,06 \pm 1,09$  %).

Таким образом, результаты проведенного исследования позволили констатировать высокую эффективность систематических занятий степ-аэробикой в повышении адаптивных возможностей организма юношей и девушек 17–18 лет и о необходимости более широкого распространения этого вида спорта среди студентов данного возраста.

### **Библиографические ссылки**

1. Ратов И. П., Иванов В. В., Попов Г. И. К проблемам выбора перспективных направлений в использовании нетрадиционных методов и средств в оздоровительной физической культуре // Теория и практика физической культуры. 1999. № 5. С. 9–13.
2. Сосина А. А., Фабиан С. И. Ритмическая гимнастика. Киев : Отеч. shk., 1990. С. 91–115.
3. Степ-аэробика. Вводный курс. М. : Акад. фитнеса, 2002.
4. Хоули Э. Т., Френк Б. Д. Оздоровительный фитнес. Киев : Олимп. лит., 2000.
5. Маликов Н. В., Богдановская Н. В. Учет адаптивных возможностей организма как важный фактор эффективности реабилитационных мероприятий / ЗНУ. Запорожье, 2007.

### **References**

1. Ratov I. P., Ivanov V. V., Popov G. I. K problemam vybora perspektivnyh napravlenij v ispol'zovanii netradicionnyh metodov i sredstv v ozdorovitel'noj fizicheskoj kul'tury // Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury. 1999. № 5. S. 9–13.
2. Sosina A. A., Fabian S. I. Ritmicheskaja gimnastika. Kiev : Otech. shk., 1990. S. 91–115.
3. Step-ajerobika. Vvodnyj kurs. M. : Akad. fitnesa, 2002.
4. Houli Je. T., Frenk B. D. Ozdorovitel'nyj fitness. Kiev : Olimp. lit., 2000.
5. Malikov N. V., Bogdanovskaja N. V. Uchet adaptivnyh vozmozhnostej organizma kak vazhnyj faktor jeffektivnosti reabilitacionnyh meroprijatij / ZNU. Zaporozh'e, 2007.

© Соколова О. В., Фибберг А. А., 2017

УДК 796.264-12.096/18

## **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ КАК ОПТИМИЗАТОР СИСТЕМЫ ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ**

В. А. Тищенко, В. В. Мулюкин

Запорожский национальный университет  
Украина, 69600, Запорожье, ул. Леппика, 33а  
E-mail: hostkvo@mail.ru

*Рассматриваются результаты исследования, направленные на выявление влияния секционных занятий по игровым видам спорта на функциональное состояние системы внешнего дыхания школьников 14–15 лет. Результаты, полученные в ходе исследования, позволяют сделать вывод о том, что динамика показателей системы внешнего дыхания мальчиков 14–15 лет свидетельствует о положительном влиянии секционных занятий по футболу, волейболу и баскетболу на эти показатели.*

*Ключевые слова: показатели системы внешнего дыхания, спортивные игры, физическое здоровье школьников.*

## **SPORTS GAMES IN OPTIMIZATION OF EXTERNAL BREATH STUDENTS**

V. A. Tishchenko, V. V. Mulyukin

Zaporizhzhya National University  
33a, Leppik Str., Zaporozhye, 69600, Ukraine  
E-mail: hostkvo@mail.ru

*In the article the results of a study aimed at identifying the impact of breakout sessions on team sports on the functional state of the system of external respiration pupils aged 14–15. The results obtained in the study suggest that the dynamics of the external breathing system of young boys 14–15 years shows the positive effect of the sectional sessions in football, volleyball and basketball on these indicators.*

*Keywords: indicators of external respiration, sports, physical health of students.*

На сегодня в Украине сложились достаточно неблагоприятные условия, которые являются одной из главных причин существенного снижения физического и психического здоровья детей разного возраста [1]. Физическая активность молодежи приводит к значительному сокращению негативных явлений среди подрастающего поколения (стресс, гиподинамия, наркомания и т. п.), и является интегративным предметом в школьной программе и вносит существенный вклад в общий процесс образования детей, воспитание гармонически развитой личности. Важнейшее значение в формировании здоровья человека на всю последующую жизнь имеет школьный период. Каждому ученику необходим индивидуальный подход, минимизирующий риски для здоровья в процессе обучения [2].

В связи с этим, в работах большинства специалистов говорится о громадной значимости привлечения детей школьного возраста к систематическим занятиям спортом, формированию у них устойчивой мотивации к здоровому образу жизни. По мнению большинства авторов, решением этой проблемы является привлечение детей и подростков к занятиям спор-

тивными играми во внеурочное время [1–3]. Важным при этом является изучение особенностей влияния различных видов спортивных игр на состояние основных физиологических систем организма, которые развиваются, и в частности, на систему внешнего дыхания. В связи с поставленной целью исследования, нами было проведено обследование 34 школьников 14–15 лет (9 класс), которые занимались в секциях по различным видам спорта: секционные занятия по футболу посещали 13 мальчиков; по волейболу – 11 мальчиков; по баскетболу – 10 мальчиков. Секционные занятия проводились 3 раза в неделю по 2 часа.

Педагогическое наблюдение проводилось в течение всего исследования. Объектом наблюдения было поведение школьников, их реакция на предложенные нагрузки, степень выполнения двигательных задач.

Определение уровня функционального состояния системы внешнего дыхания школьников 14–15 лет, посещавших секционные занятия по футболу, волейболу и баскетболу, проводилось два раза (в начале и в конце исследования) с помощью компьютерной программы «ШВСМ-интеграл» [4].

Все полученные в ходе исследования экспериментальные материалы были обработаны с использованием статистического пакета Microsoft Excel.

Показатели жизненной емкости легких (ЖЕЛ) имели значение ниже нормы:  $2300 \pm 83,59$  – у мальчиков секции по футболу;  $2450 \pm 91,54$  – у мальчиков секции по волейболу;  $2400 \pm 71,98$  мл – у мальчиков секции по баскетболу. Время задержки дыхания на вдохе ( $T_{вд}$ , проба Штанге) и выдохе ( $T_{выд}$ , проба Генчи) находились в пределах возрастных норм составили  $52 \pm 3,6$  и  $14 \pm 1,96$  с;  $15 \pm 2,2$  и  $15 \pm 2,2$  с;  $58 \pm 4,2$  и  $14,5 \pm 2$  с. Индекс гипоксии (ИГ) был равен  $0,2 \pm 0,05$  у. е. и соответствовал среднему уровню у всех занимающихся. Эффективность функционирования кардиореспираторной системы по индексу Скибинского ( $ИН_{ск}$ ) соответствовала среднему уровню и составил:  $1513,9 \pm 142,1$  у. е.;  $1868,2 \pm 138,5$  у. е.;  $1762,1 \pm 129,3$  у. е. Уровень функционального состояния системы внешнего дыхания в начале исследования у всех мальчиков 14–15 лет, посещавших секции по футболу, волейболу и баскетболу классифицировался как ниже среднего с соответствующими числовыми значениями:  $39,8 \pm 2,96$ ;  $41,7 \pm 3,25$ ;  $37,6 \pm 2,9$  баллов.

Показатели системы внешнего дыхания у мальчиков 14–15 лет, посещавших секции по футболу, волейболу и баскетболу в конце исследования имели лучше результаты по сравнению с началом. У мальчиков из секции по футболу статистически достоверные изменения были определены по показателям ЖЕЛ,  $T_{вд}$ ,  $T_{выд}$ , по величине  $ИН_{ск}$  и уровня функционального состояния системы внешнего дыхания.

У мальчиков 14–15 лет, посещавших секцию по волейболу статистически достоверное улучшение показателей внешнего дыхания, было определено по результатам расчета индекса Скибинского и уровня функционального состояния системы внешнего дыхания. У мальчиков 14–15 лет, посещавших секцию по баскетболу статистически достоверное улучшение получили показатели ЖЕЛ,  $T_{выд}$ , ИГ,  $ИН_{ск}$  и уровень функционального состояния системы внешнего дыхания (табл. 1). Динамика показателей системы внешнего дыхания мальчиков 14–15 лет свидетельствует о положительном влиянии секционных занятий по футболу, волейболу и баскетболу на эти показатели.

Относительный прирост показателей системы внешнего дыхания достоверно отличался по  $T_{вд}$  между мальчиками из секции футбола и волейбола и между мальчиками секции по футболу и по баскетболу. Относительный прирост  $T_{выд}$  и величины ИГ имели статистически достоверные различия между школьниками из разных секций. Не выявлены достоверные различия по показателям приростов ЖЕЛ,  $ИН_{ск}$  и  $РФС_{зд}$ .

Максимальные относительные приросты параметров системы внешнего дыхания фиксировались по показателям  $T_{вд}$ , ИГ,  $ИН_{ск}$  и уровня функционального состояния системы внешнего дыхания (от  $20 \pm 2,1$  до  $72,22 \pm 4,6$  %).

На начальном этапе исследования уровень функционального состояния системы внешнего дыхания школьников 14–15 лет классифицировался, как ниже среднего. Под влиянием

секционных занятий по футболу, волейболу и баскетболу у школьников 14–15 лет произошло значительное улучшение показателей системы внешнего дыхания (табл. 2).

Таблица 1

**Показатели системы внешнего дыхания мальчиков 14–15 лет, посещавших секционные занятия по футболу, волейболу и баскетболу в начале (Н) и в конце (К) исследования**

Показатель	Футбол		Волейбол		Баскетбол	
	Начало	Конец	Начало	Конец	Начало	Конец
ЖЕЛ, мл	2300 ± 83,59 (ниже нормы)	2500 ± 52,8* (ниже нормы)	2450 ± 91,54 (ниже нормы)	2630 ± 49,8 (ниже нормы)	2400 ± 71,98 (ниже нормы)	2590 ± 52,5* (ниже нормы)
T <sub>вд</sub> , с	52 ± 3,6	61 ± 2,5*	61 ± 5,7	67 ± 2,1	58 ± 4,2	65 ± 2,2
T <sub>выд</sub> , с	14 ± 1,96	22 ± 1,82**	15 ± 2,2	18 ± 2,1	14,5 ± 2	20 ± 1,8*
ИГ, у. е.	0,2 ± 0,05 (средний)	0,3 ± 0,05 (средний)	0,2 ± 0,05 (средний)	0,3 ± 0,03 (средний)	0,2 ± 0,03 (средний)	0,3 ± 0,03* (средний)
ИН <sub>ск</sub> , у. е.	1513,9 ± 142,1 (средний)	2147,9 ± 154,2** (выше среднего)	1868,2 ± 138,5 (средний)	2447,4 ± 141,5** (высокий)	1762,1 ± 129,3 (средний)	2338,2 ± 145,3** (высокий)
РФС <sub>зд</sub> , балл	39,8 ± 2,96 (ниже среднего)	56,8 ± 2,48*** (средний)	41,7 ± 3,25 (ниже среднего)	59,6 ± 3,41*** (средний)	37,6 ± 2,9 (ниже среднего)	56 ± 3,3*** (средний)

Примечание. \*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$ ; \*\*\*  $p < 0,001$  по сравнению с началом исследования.

Таблица 2

**Относительные приросты показателей системы внешнего дыхания мальчиков 14–15 лет, посещавших секционные занятия по футболу, волейболу и баскетболу, %**

Тест	Футбол	Волейбол	Баскетбол	t Ф-В	t Ф-Б	t В-Б
ЖЕЛ, мл	8,7 ± 1,2	7,35 ± 1,3	7,92 ± 2,1	0,76	0,32	0,23
T <sub>вд</sub> , с	17,31 ± 1,1	9,84 ± 0,9	12,07 ± 1,1	5,26	3,37	1,57
T <sub>выд</sub> , с	57,14 ± 3,8	20 ± 2,1	37,93 ± 3,2	8,55	3,87	4,68
ИГ, у. е.	72,22 ± 4,6	31,58 ± 3,9	55,56 ± 4,2	6,74	2,68	4,18
ИН <sub>ск</sub> , у. е.	41,88 ± 5,3	31 ± 4,8	32,69 ± 4,9	1,52	1,27	0,25
РФС <sub>зд</sub> , баллы	42,65 ± 4,9	42,94 ± 5,1	48,65 ± 5,3	0,04	0,83	0,78

**Библиографические ссылки**

1. Маликов Н. В. Адаптация: проблемы, гипотезы, эксперименты : монография. Запорожье, 2001.
2. Копейкина Н. А. Роль образа жизни в сохранении здоровья детей // Проблемы развития территории. 2012. № 57. С. 72–82.
3. Чиженок Т. М., Коваленко Ю. О. Теорія і методика фізичного виховання : навч. посібник для студ. напрямів підготовки «Фізичне виховання», «Здоров'я людини», «Спорт» / ЗНУ. Запоріжжя, 2012.

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

### References

1. Malikov N. V. Adaptacija: problemy, gipotezy, jeksperimenty : monografija. Zaporozh'e, 2001.

2. Kopejkina N. A. Rol' obraza zhizni v sohraneniі zdorov'ja detej // Problemy razvitija territorii. 2012. № 57. S. 72–82.

3. Chizhenok T. M., Kovalenko Ju. O. Teorija i metodika fizichnogo vihovannja : navch. posibnik dlja stud. naprjamiv pidgotovki "Fizichne vihovannja", "Zdorov'ja ljudini", "Sport" / ZNU. Zaporizhzhja:, 2012.

4. Shapovalova V. A., Malikov N. V., Svat'ev A. V. Komp'juternaja programma kompleksnoj ocenki funkcional'nogo sostojanija i funkcional'noj podgotovlennosti organizma – "ShVSM". Zaporozh'e, 2003.

© Тищенко В. А., Мулюкин В. В., 2017

УДК 796

## **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТА ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ**

А. С. Третьяков

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

*Рассмотрен вопрос влияния занятий физической культурой на студента вуза.*

*Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, здоровье, функциональное состояние, физическое совершенство, высшее учебное заведение, студент.*

## **THE INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE ON STUDENT'S BODY IN A HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION**

A. S. Tretyakov

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

*In the article we state a question of the physical training impact on a high school student.*

*Keywords: physical education, health, functional status, physical perfection, a higher education institution, student.*

Удобство жизни современного человека несет в себе неоспоримо огромное количество благ и преимуществ, по сравнению с жизнью людей даже сто лет назад, не говоря уже о более далеком прошлом. Однако наряду с огромными изменениями во всех сферах жизни остались ценности, значение которых ничуть не уменьшилось, и одна из них – физическая культура. Неоспоримо огромно ее значение в процессе роста и развития каждого человека. Однако среди людей XX века наблюдается не только недостаток занятий спортом, но и недостаток движения вообще. Если раньше, чтобы сказать необходимую информацию товарищу, необходимо было выйти из дома и сходить к нему, то сейчас достаточно нажать несколько кнопок. И этот явный плюс несет человечеству такой же явный минус, ударяя, в первую очередь, по молодому населению, увлеченному компьютерными играми и социальными сетями, что приводит их в физическое состояние, далекое от совершенства. Особенно остро эта проблема стоит среди студентов [1; 2].

Недостаток двигательной активности у работников умственного труда становится одной из основных причин многочисленных заболеваний.

Мышечное движение является для человека жизненной необходимостью такой же, как сон, дыхание, прием пищи. Человеку свойственно стремление к мышечному движению. В борьбе с разрушающим действием физической пассивности важнейшая роль принадлежит физической культуре [3].

Замечено, что студенты с высокой двигательной активностью очень инициативны и в общественно полезной деятельности и, наоборот студенты с низкой двигательной активностью слабо участвует в общественных делах коллектива.

Прослеживается также определенное воздействие двигательной активности на уровень духовного развития индивидуума. Студентам физически активного типа свойственна более выраженная потребность в регулярном общении, культурном самообразовании, в большей степени им присуща широта культурных интересов [4].

Систематические занятия физической культурой укрепляют здоровье и повышают работоспособность человека вне зависимости от возраста.

Во время выполнения физических упражнений от работающих мышц, суставов и связок в центральную нервную систему, в частности кору головного мозга, поступает большое количество сигналов. В свою очередь из центральной нервной системы сигналы направляются по всем внутренним органам – к сердцу, легким, мышцам и т. д. Под влиянием этих приказаний изменяется их деятельность. Происходит учащение сердечной деятельности и дыхания, увеличивается скорость тока крови по сосудам, повышается артериальное давление, усиливается обмен веществ. Степень изменения деятельности внутренних органов зависит от характера работы: чем сложнее и интенсивнее мышечное движение, тем больше будут выражены изменения внутренних органов.

При систематических занятиях физическими упражнениями между работающими мышцами и внутренними органами устанавливаются определенные рефлекторные связи при ведущей роли центральной нервной системы [5].

Физические упражнения воздействуют через мышцы на уровень обмена веществ и деятельность важнейших функциональных систем [6].

Во время занятий физической культурой у занимающихся появляется хорошее, бодрое и ровное настроение, которое сохраняется длительный период после занятий. «Мышечной радостью» называл академик И. П. Павлов ощущение бодрости, которое он получал после занятий физическим трудом. И. М. Сеченов отметил, что мышечная работа может «заряжать нервные центры». Бодрое и жизнерадостное настроение физкультурников повышает сопротивляемость организма к различным заболеваниям и неблагоприятным воздействиям внешней среды. Малоподвижный образ жизни, угнетенное состояние психики, особенно в сочетании с курением и злоупотреблением спиртными напитками, понижает жизненный тонус и способствует более быстрому увяданию организма.

При систематических занятиях физической культурой и спортом улучшается деятельность органов кровообращения. Сердце тренированного человека сокращается реже, работает экономно и меньше устает. Для восстановления силы после энергичной работы тренированному человеку требуется более короткое время по сравнению с людьми, которые не занимаются физической культурой и спортом. У тренированного человека в состоянии покоя сердце за одно сокращение может выбросить в аорту 100–120 см<sup>3</sup> крови, в то время как у нетренированного – только 60–70 см<sup>3</sup>. При интенсивной работе у тренированного физкультурника сердце за одно сокращение выбрасывает 160–200 см<sup>3</sup> крови, в то время как у нетренированного 80–90 см<sup>3</sup>. При длительных занятиях физкультурой и спортом происходит увеличение размеров сердца, так называемая гипертрофия сердца, что делает сердце более крепким и выносливым.

Физическая нагрузка вызывает увеличение действующих капилляров, это способствует улучшению питания клеток тканей и органов [7]. Вследствие ускорения кровотока по сосудам увеличивается количество циркулирующей крови, и уменьшаются застойные явления в печени и селезенке.

Физкультурно-спортивная деятельность в условиях недостаточного естественного воздействия на органы чувств (зрение, слух, обоняние) способствует восстановлению остроты зрения, слуха, обоняния и, следовательно, восстанавливает оптимальное состояние психоэмоциональной сферы. Специальными упражнениями снимаются спазмы мышц, навязчивые мысли. Психика управляет движениями, а целенаправленные специальные упражнения влияют на нервную систему и воспитывают устойчивое поведение в стрессовых ситуациях. В занятиях физическими тренировками необходимым компонентом должны быть упражнения на растягивания, потому что у людей, склонных к негативным эмоциональным состоя-

ниям и, как правило, перенапряженным, происходит нерациональное распределение усилий при выполнении любой физической нагрузки. Немаловажное значение для регулирования психоэмоциональных состояний имеет и обучение правильного дыхания (через нос) особенно при выполнении силовых упражнений, а также освоение дыхательных методик. Психофизиологической основой регуляции состояний посредством дыхания является то, что вдох повышает тонус коры головного мозга, а выдох – снижает. Поэтому, например, максимальное усилие человек может сделать в момент задержки дыхания на вдохе, а максимально расслабить мышцы на выдохе. Активный вдох при пассивном выдохе активизирует симпатический отдел вегетативной нервной системы, который усиливает обменные процессы в организме, повышает содержание красных кровяных телец, сахара и гормонов в крови, останавливает развитие воспалительных процессов и аллергических реакций, повышает артериальное давление, расширяет бронхи, т. е. этот способ дыхания активизирует организм на оздоровление и ликвидацию утомления. За счет постоянного волевого усилия вырабатываются эндорфины, вызывающие стенические эмоции и дополнительно активизирующие симпатический отдел вегетативной системы и защитные силы организма. Один из эффективных методов релаксации состоит из вдоха с задержкой дыхания и напряжением мышц и затем выдоха с расслаблением мышц. Главное же для студентов – научиться управлять своим телом: соблюдать правильную осанку, так как позвоночник и его физиологические изгибы играют одну из ведущих ролей в жизнедеятельности человека, полноценно расслаблять свои мышцы и рационально выполнять любые двигательные действия [8].

Для повышения обмена веществ необходимы непрерывная доставка кислорода к клеткам и органов и тканей и удаление от них продуктов распада, что достигается большим вдыханием воздуха в легкие и большим поглощением кислорода кровью. Более быстрая скорость тока крови будет увеличивать доставку кислорода к клеткам органов и тканей, и способствовать более быстрому удалению из организма ядовитых продуктов распада.

Во время выполнения физических упражнений усиливаются и учащаются дыхательные движения грудной клетки, увеличивается объем вдыхаемого и выдыхаемого воздуха, т. е. растет глубина дыхания. Все это благоприятно сказывается на усилении газообмена между вдыхаемым воздухом в легких и кровью: кровь в легких больше поглощает кислорода, который в свою очередь в большом количестве доставляется к тканям и органам, обмен веществ улучшается.

Регулярные занятия физическими упражнениями особенно в сочетании с дыхательной гимнастикой, повышает подвижность грудной клетки и диафрагмы.

Для лиц, занимающихся физической культурой, характерны большие величины экскурсии грудной клетки, жизненной емкости легких и силы легочных мышц. У лиц, занимающихся физической культурой дыхание становится более редким и глубоким, а дыхательная мускулатура более крепкой и выносливой.

Улучшение деятельности органов дыхания благоприятно сказывается на работе сердца. Более мощные дыхательные движения грудной клетки усиливают ее присасывающее действие, поэтому во время вдоха к сердцу притекает больше венозной крови, чем облегчается работа правого отдела сердца. Это обстоятельство особенно важно для лиц с ослабленным или больным сердцем.

Во время глубокого и ритмичного дыхания происходит расширение кровеносных сосудов сердца, в результате чего улучшается питание и снабжение кислородом сердечной мышцы.

Под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями мышцы человека увеличиваются в объеме, становятся более сильными, повышается их упругость.

Во время работы в мышцах в несколько раз увеличивается число функционирующих капилляров, в покое большинство капилляров находится в спавшем состоянии и через них кровь не проходит. При мышечном сокращении капилляры открываются, и в них начинается усиленное движение крови.

Благотворное влияние оказывают занятия физическими упражнениями на деятельность желудочно-кишечного тракта. Под влиянием физических упражнений улучшается перевари-

вание пищи, усиливается периодичность движения желУДКа и кишечника. Мышцы брюшного пресса сохраняют хорошую упругость и эластичность.

Регулярная физическая деятельность способствует длительному сохранению различных двигательных навыков.

Такие лица имеют хорошую осанку и правильную красивую походку. Они могут выполнять сложные и быстрые движения с различными гимнастическими снарядами, свободно ходят на лыжах, катаются на велосипеде и коньках [5].

Занимающимся физическими упражнениями можно рекомендовать сезонные смены минимум два, максимум четыре раза в год. Тренировки следует проводить не более трех раз в неделю с дополнительным занятием оздоровительного и рекреационного характера. Продолжительность занятий не должна превышать два часа для лиц молодого возраста и полтора часа для людей среднего и пожилого возраста. Ежедневная утренняя зарядка должна оставаться обязательным элементом режима дня человека зрелого возраста [9].

В заключение можно отметить следующее. Занятия физической культурой и спортом оказывают влияние на развитие следующих сторон интеллекта:

- внимания (овладение сложно координированными физическими упражнениями требует его концентрации на выполняемых движениях, возникающих двигательных ощущениях и ситуациях, сопутствующих движениям);
- наблюдательности (вследствие анализаторов); -находчивости и быстроты соображения (предъявляются и адекватной двигательной ориентации в изменяющейся ситуации);
- мышления (необходимости вести поиск причин удачных и неудачных движений, осмысливать их цель, структуру и результат).

Установлена связь между двигательной и интеллектуальной одаренностью. Студенты с активным двигательным режимом имеют, как правило, более высокую и устойчивую академическую успеваемость. Умственно отсталые плохо координированные и с большим трудом овладевают двигательными навыками. Улучшение умственной работоспособности под влиянием занятий физическими упражнениями происходит в результате положительного влияния чередования характера деятельности, смены умственной и физической работы, а также применения кратковременных физических нагрузок, которые, будучи даже необычными, оказывают положительное влияние на протекание психических процессов (ограничение двигательной деятельности, наоборот, ведет к снижению умственной работоспособности). Кроме того, положительное влияние на улучшение успеваемости учащихся, занимающихся спортом, оказывает четкое соблюдение режима дня. Занятия спортом стимулируют овладение знаниями по вопросам техники и методики тренировки в избранном виде спорта, спортивной педагогики, физиологии спорта, личной гигиены и др. [10].

Как видно из перечисленного физическая культура благоприятно влияет на все системы организма, содействует поддержанию и укреплению здоровья, высокой работоспособности, что несомненно важно для формирования личности студента, как будущего высококвалифицированного и конкурентоспособного специалиста

### **Библиографические ссылки**

1. Карташова Г. В. Влияние физической культуры на формирование личности и жизни человека // Педагогика и психология: актуальные вопросы теории и практики. 2016. № 3 (8). С. 176–178.
2. Третьяков А. С. Содержание и методика занятий оздоровительной направленности в водной среде в вузовском курсе физического воспитания : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Красноярск, 2008.
3. Грабовская В. К. Физическая культура и здоровье / общество «Знание» РСФСР Л., 1985.
4. Геллер Е. М. Активный отдых студентов. Минск : Выш. шк., 1980.
5. Апарин В. Е. Физкультура для среднего и пожилого возраста. М. : Медицина, 1966.

6. Муравов И. В. Физическая культура и активный отдых в разные возрастные периоды. Киев : Здоров'я, 1973.
7. Летунов С. П., Мотылянская Р. Е. Спорт, возраст, здоровье. М. : Знание, 1968.
8. Сарычева А. В. Физическая культура как регулирование психоэмоционального и функционального состояния студентов // Система ценностей современного общества. 2014. № 33. С. 145–147.
9. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого. М. : Физкультура и спорт, 1988.
10. Теплухин Е. И., Куницкая Т. А., Крыжановская О. О. Взаимосвязь между физическим и умственным воспитанием студентов // Интерэкспо Гео-Сибирь. 2014. № 2. С. 171–174.

### References

1. Kartashova G. V. Vlijanie fizicheskoj kul'tury na formirovanie lichnosti i zhizni cheloveka // Pedagogika i psihologija: aktual'nye voprosy teorii i praktiki. 2016. № 3 (8). S. 176–178.
2. Tret'jakov A. S. Soderzhanie i metodika zanjatij ozdorovitel'noj napravlenosti v vodnoj srede v vuzovskom kurse fizicheskogo vospitanija : avtoref. dis. ... kand. ped. nauk. Krasnojarsk, 2008.
3. Grabovskaja V. K. Fizicheskaja kul'tura i zdorov'e / obshhestvo "Znanie" RSFSR L., 1985.
4. Geller E. M. Aktivnyj odtyh studentov. Minsk : Vysh. shk., 1980.
5. Aparin V. E. Fizkul'tura dlja srednego i pozhilogo vozrasta. M. : Medicina, 1966.
6. Muravov I. V. Fizicheskaja kul'tura i aktivnyj odtyh v raznye vozrastnye periody. Kiev : Zdorov'ja, 1973.
7. Letunov S. P., Motyljanskaja R. E. Sport, vozrast, zdorov'e. M. : Znanie, 1968.
8. Sarycheva A. V. Fizicheskaja kul'tura kak regulirovanie psihojemocional'nogo i funkcional'nogo sostojanija studentov // Sistema cennostej sovremennogo obshhestva. 2014. № 33. S. 145–147.
9. Bal'sevich V. K. Fizicheskaja kul'tura dlja vseh i dlja kazhdogo. M. : Fizkul'tura i sport, 1988.
10. Tepluhin E. I., Kunickaja T. A., Kryzhanovskaja O. O. Vzaimosvjaz' mezhdru fizicheskim i umstvennym vospitaniem studentov // Interjekspo Geo-Sibir'. 2014. № 2. S. 171–174.

© Третьяков А. С., 2017

УДК 796.035

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТА КАК ВАЖНАЯ ЧАСТЬ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ**

А. С. Третьяков

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

*Рассмотрен вопрос о роли физической культуры в процессе подготовки специалиста в техническом вузе.*

*Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, технический вуз, высшее учебное заведение, воспитание, студент.*

## **STUDENT PHYSICAL CULTURE AS AN IMPORTANT PART OF THE EDUCATIONAL PROCESS IN THE TECHNICAL HIGHER EDUCATION**

A. S. Tretyakov

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

*The article deals with the question of the role of physical training in the course of specialist training in a technical university.*

*Keywords: physical education, technical university, higher education institution, education, student.*

В современном высшем учебном заведении, особенно имеющем статус университета, сочетание учебной и воспитательной работы – неперемное условие подготовки высококвалифицированных и всесторонне образованных профессионалов способных занять активную гражданскую позицию [1].

Главной целью воспитательного процесса является подготовка творчески мыслящих и гармонично развитых специалистов, обладающих глубокими профессиональными знаниями и высокими гражданскими качествами [2].

Немаловажную роль в процессе воспитания студентов играет физическая культура и спорт. Физическая культура в высшем учебном заведении является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста технической профессии. Эта учебная дисциплина обязательна для всех специальностей, в том числе и для технических, она является одним из средств формирования всесторонне развитой личности, оптимизации физического и психофизиологического состояния студентов в процессе профессиональной подготовки [3].

Физическое воспитание как составляющая физической культуры – система социально-педагогических мероприятий, направленных на укрепление здоровья, закаливание организма, гармоничное развитие форм, функций и возможностей человека, формирование жизнен-

но важных двигательных навыков и умений. Физическое воспитание связано с другими сторонами воспитания – нравственной, эстетической, производственной, трудовой.

Физическое воспитание находится в постоянном движении, в развитии, изменяясь от занятия к занятию. Характерная черта при этом – повышение сложности упражнений, нарастание силы и длительности их воздействия. Переход в процессе физического воспитания от одних форм двигательной деятельности к другим, все более сложным, необходим, так как не обновляя упражнения, нельзя приобрести достаточно широкий круг жизненно важных умений и навыков. Это необходимо и как условие дальнейшего совершенствования: по мере обновления упражнений становится богаче запас двигательных умений и навыков, благодаря чему легче осваивать новые формы двигательной деятельности и совершенствовать приобретенные ранее умения и навыки. Наряду с усложнением форм двигательной деятельности в процессе физического воспитания должны возрастать сила, быстрота и выносливость [4].

Помимо этого физическая культура выступает как средство адаптации студентов к среде обучения, оказывая как непосредственное влияние (например, высокая работоспособность, богатство двигательных умений и навыков способствуют профессиональной адаптации), так и опосредованное (например, оптимальная физическая активность благотворно влияет на повышение устойчивости умственной работоспособности, рациональную организацию учебного труда, что в конечном счете скажется на улучшении академической успеваемости) [5].

Физическая культура направлена на формирование способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения, и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности [3].

Для воспитания всесторонне развитого специалиста в вузе необходимо комплексное развитие физических и психических качеств с учетом интересов студентов, проведение внутриинститутских спортивно-массовых мероприятий, участие в межвузовских, городских, зональных и российских соревнованиях, проведение просветительской работы, рассказывающей о возможностях человеческого организма, особенностях его функционирования, взаимосвязи физического, психологического и духовного здоровья человека и многое другое.

Физическая культура может также помочь студенту в обучении. Ведя здоровый образ жизни, он меньше устает, повышается работоспособность организма, появляется интерес к учебе. Современные условия жизни ставят более высокие требования, как к биологическим возможностям человека, так и к социальным. Физическое развитие поможет собрать все ресурсы человека, нацелить его на выполнение поставленной задачи, повысить интерес к работе, укрепить здоровье и за короткий рабочий день выполнить все намеченные дела. Занимаясь каким-либо видом спорта, студент будет развиваться не только физически, но и душевно. Стремясь к успеху в своем виде спорта, студент будет развивать самостоятельность, уверенность в своих силах, а также честность. Не будет бояться конкуренции, а будет идти по намеченному пути к своей заветной цели. Занимаясь командным видом спорта, студент будет совершенствовать свои лидерские качества, умение работать в команде. Если студент будет заниматься спортом, то возможно он обнаружит в себе мотивационное отношение к физической культуре и у него появится потребность в физической культуре [7].

Подводя итоги, можно сделать вывод, что физическая культура и спорт в техническом вузе обладают большим потенциалом в области воспитательной работы. И безусловно, способствует формированию личности студента, и не только его физических качеств и функциональных возможностей, но и морально-волевых качеств, возможностей социальной адаптации и многое другое.

### **Библиографические ссылки**

1. Овчинникова Т. К. Из опыта учебно-воспитательной работы в техническом вузе // Современное социально-гуманитарное знание в России и за рубежом : материалы II заочн. Междунар. науч.-практ. конф. Пермь, 2013. С. 210–213.

2. Губина Е. Н. Воспитательная работа в вузе // Образование в современном мире: роль вузов в социально-экономическом развитии региона : материалы науч.-метод. конф. Самара, 2014. С. 167–170.
3. Марюшкина М. В., Третьяков А. С. Формирование общекультурных компетенций студентов технических специальностей средствами физической культуры и спорта // Молодежь Сибири – науке России : материалы Междунар. науч.-практ. конф. Красноярск, 2017. С. 222–224.
4. Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. М. : Гардарики, 2012.
5. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическое воспитание в процессе адаптации студентов к условиям обучения: вопросы теории // Теория и практика физической культуры. 1985. № 12. С. 38–41.
6. Гусева Н. Л. Оптимизация двигательной активности студентов с использованием различных форм физкультурно-спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры. 2007. № 3. С. 7–8.
7. Королев Г. Н., Смолярова И. А. Влияние физической культуры на формирование личности студента // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов : материалы Всерос. науч.-практ. конф. с Междунар. участием. Казань, 2015. С. 84.

### References

1. Ovchinnikova T. K. Iz opyta uchebno-vospitatel'noj raboty v tehničeskom vuze // Sovremennoe social'no-gumanitarnoe znanie v Rossii i za rubezhom : materialy II zaochn. mezhdunar. nauch.-prakt. konf. Perm', 2013. S. 210–213.
2. Gubina E. N. Vospitatel'naja rabota v vuze // Obrazovanie v sovremennom mire: rol' vuzov v social'no-jekonomičeskom razvitii regiona : materialy nauch.-metod. konf. Samara, 2014. S. 167–170.
3. Marjushkina M. V., Tret'jakov A. S. Formirovanie obshhekul'turnyh kompetencij studentov tehničeskih special'nostej sredstvami fizicheskoj kul'tury i sporta // Molodezh' Sibiri – nauke Rossii : materialy mezhdunar. nauch.-prakt. konf. Krasnojarsk, 2017. S. 222–224.
4. Fizicheskaja kul'tura studenta : uchebnik / pod red. V. I. Il'inicha. M. : Gardariki, 2012.
5. Vilenskij M. Ja., Gorshkov A. G. Fizicheskoe vospitanie v processe adaptacii studentov k uslovijam obuchenija: voprosy teorii // Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury. 1985. № 12. S. 38–41.
6. Guseva N. L. Optimizacija dvigatel'noj aktivnosti studentov s ispol'zovaniem razlichnyh form fizkul'turno-sportivnoj dejatel'nosti // Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury. 2007. № 3. S. 7–8.
7. Korolev G. N., Smoljarova I. A. Vlijanie fizicheskoj kul'tury na formirovanie lichnosti studenta // Fizicheskoe vospitanie i studencheskij sport glazami studentov : materialy Vseros. nauch.-prakt. konf. s mezhdunar. uchastiem. Kazan', 2015. S. 84.

© Третьяков А. С., 2017

УДК 796.8

**ФАКТОРНЫЙ АНАЛИЗ ТАКТИЧЕСКОГО АРСЕНАЛА  
БОРЦОВ-ТЯЖЕЛОВЕСОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ  
ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

А. А. Фоменко<sup>1</sup>, И. Ю. Горская<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Омский государственный университет имени Ф. М. Достоевского  
Российская Федерация, 644077, г. Омск, просп. Мира, 55а  
E-mail: fom7@mail.ru

<sup>2</sup>Сибирский государственный университет физической культуры и спорта  
Российская Федерация, 644009, г. Омск, ул. Масленникова, 144  
E-mail: mbofkis@mail.ru

*Описана факторная структура тактического арсенала высококвалифицированных борцов-тяжеловесов, отражающая критерии успешности соревновательной деятельности и снижения спортивной результативности атлетов. К первой группе факторов отнесены разнообразие тактического арсенала, высокая интенсивность противоборства, а также стабильная тактическая активность. Негативные факторы были систематизированы в группы снижения активности борьбы, низкой тактической результативности и потери атакующей позиции.*

*Ключевые слова: факторный анализ, тактический арсенал, греко-римская борьба, тяжелая весовая категория.*

**FACTOR ANALYSIS OF TACTICAL ARSENAL FOR HEAVYWEIGHT  
GRECO-ROMAN STYLE WRESTLERS OF HIGH QUALIFICATION**

A. A. Fomenko<sup>1</sup>, I. Yu. Gorskaya<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Dostoevsky Omsk State University  
55a, Mira Av., Omsk, 644077, Russian Federation  
E-mail: fom7@mail.ru

<sup>2</sup>Siberian State University of Physical Culture and Sports  
144, Maslennikova Str., Omsk, 644009, Russian Federation  
E-mail: mbofkis@mail.ru

*The article describes the factor structure of tactical arsenal for heavyweight Greco-Roman style wrestlers of high qualification, which reflects the success criteria of competitive activities and decrease of sports performance. The first group of factors is wealth of tactical arsenal, high intensity of wrestling and stable tactical activity. Negative factors systematized in groups of decrease intensity of wrestling, low tactical performance and loss of attacking position.*

*Keywords: factor analysis, tactical arsenal, Greco-Roman wrestling, heavy weight category.*

На современном этапе развития греко-римской борьбы соревновательный поединок реализуется в условиях повышенной интенсивности ведения противоборства, что обусловлено увеличением доли борьбы в стойке и относительно равным уровнем технико-тактического мастерства ведущих спортсменов. В такой ситуации победы в матче достигает атлет, обладающий более высокими показателями функциональной готовности к поединку. При этом

высококвалифицированным борцам необходим поиск альтернативных вариантов повышения спортивной результативности, одним из которых представляется увеличение эффективности реализации индивидуального тактического арсенала [1; 2].

Тем не менее, на сегодняшний момент наблюдается недостаток научно-методического обеспечения технико-тактической подготовки борцов греко-римского стиля на основе индивидуальных и типологических предпочтений ведения поединка. При этом особенного внимания заслуживает соревновательная деятельность и технико-тактическая подготовка тяжеловесов, поскольку они обладают рядом особенностей реализации тактической модели противоборства, а также степени функциональной готовности к ее воплощению [3; 4].

В связи с вышесказанным, необходимо более детальное исследование параметров реализации тактического арсенала для борцов-тяжеловесов с целью определения факторов, обеспечивающих успешность соревновательной деятельности, что выражает актуальность представленного исследования для современной спортивной науки.

Цель исследования – выявить факторную структуру тактического арсенала борцов греко-римского стиля тяжелой весовой категории с учетом успешности в поединке.

Изучение спортивно-технических показателей высококвалифицированных борцов выполнено на кафедре физической культуры и спорта Омского государственного университета имени Ф. М. Достоевского. Произведен видеоанализ поединков на турнирах экстра-класса: XXXI Олимпийские игры – 2016, чемпионат Европы – 2016, чемпионат мира – 2015, а также Панамериканские игры – 2015. Исследовано 94 матча борцов весовой категории до 130 кг. В аналитическую матрицу были включены параметры интенсивности ведения противоборства и тактического арсенала спортсменов в динамике реализации матча. Факторный анализ выполнен с учетом успешности в поединке с применением программы IBM SPSS Statistics 22 [5]. Выявление факторов осуществлено при использовании метода максимального правдоподобия, методом вращения был выбран метод варимакс с нормализацией Кайзера.

Анализ спортивной результативности борцов-тяжеловесов позволил определить факторы успешности реализации поединка по критериям тактической оснащенности и интенсивности ведения борьбы. Победа в поединке обеспечивается благодаря комплексному воздействию трех факторов на тактическую схему противоборствующего атлета.

Наибольший вклад в итоговую победу в соревновательной встрече оказывает фактор разнообразия тактического арсенала. Этот фактор функционирует на основе поочередного включения пяти составных элементов. Борец тяжелой весовой категории способен одержать победу при условии владения центром ковра на протяжении поединка, поддержания высоких значений реализации приемов маневрирования и сковывания соперника во втором периоде, а также использования контратак с применением системы защитных действий при наличии баллового преимущества и реализации попыток туширования в первом периоде.

В состав второго фактора вошли параметры интенсивности ведения противоборства, что указывает на необходимость выполнения большого количества мощных спуртов в ходе второго периода, когда противник подвержен значительному снижению функциональных резервов организма, а также необходимость реализации коротких интервалов атаки в первом периоде и набора максимально возможной суммы технических баллов в течение поединка.

Фактор стабильности тактической активности тяжеловеса включил четыре основных компонента, которые подчеркивают, что с целью достижения победы базовые тактические приемы следует использовать на протяжении всего матча. К ключевым тактическим приемам отнесены: достижение захвата и его удержание для применения иных тактических действий, в частности, маневрирования в благоприятной атакующей позиции и эффективного перехода из стойки в партер, а также набора наибольшего количества тактических приемов с целью демонстрация преимущества над соперником.

Результаты факторного анализа тактического арсенала позволили систематизировать критерии снижения спортивной результативности борцов-тяжеловесов. Такими факторами явились снижение активности ведения борьбы, низкая тактическая результативность, а также потеря атакующей позиции (см. таблицу).

**Факторная структура тактического арсенала борцов-тяжеловесов  
греко-римского стиля высокой квалификации  
с учетом успешности в поединке**

Параметры факторной структуры	
Победа в матче	Поражение в матче
<p>Фактор: разнообразие тактического арсенала. Вклад: 35,45 % Валидные показатели и их вес: – маневрирование: 2 период (<math>r = 0,91</math>); – сковывание соперника: 2 период (<math>r = 0,88</math>); – владение центром ковра: матч (<math>r = 0,87</math>); – контрприем защитой в стойке: 1 период (<math>r = 0,83</math>); – попытка туширования: 1 период (<math>r = 0,81</math>)</p>	<p>Фактор: снижение активности ведения борьбы. Вклад: 27,14 %. Валидные показатели и их вес: – пассивная борьба: 2 период (<math>r = 0,87</math>); – интервал результативной атаки: 2 период (<math>r = 0,85</math>); – сумма технических приемов: 2 период (<math>r = 0,84</math>)</p>
<p>Фактор: высокая интенсивность противоборства. Вклад: 23,92 %. Валидные показатели и их вес: – мощные спурты: 2 период (<math>r = 0,93</math>); – сумма технических приемов: матч (<math>r = 0,90</math>); – интервал атаки: 1 период (<math>r = 0,86</math>)</p>	<p>Фактор: низкая тактическая результативность. Вклад: 20,53 %. Валидные показатели и их вес: – проигрыш захвата: 2 период (<math>r = 0,91</math>); – контрприем в стойке: матч (<math>r = 0,85</math>); – маневрирование: 1 период (<math>r = 0,82</math>); – контрприем в партере: матч (<math>r = 0,78</math>)</p>
<p>Фактор: стабильность тактической активности. Вклад: 18,74 %. Валидные показатели и их вес: – сумма тактических приемов: матч (<math>r = 0,89</math>); – достижение захвата: матч (<math>r = 0,87</math>); – маневрирование: матч (<math>r = 0,85</math>); – переход из стойки в партер: матч (<math>r = 0,82</math>)</p>	<p>Фактор: потеря атакующей позиции. Вклад: 11,81 %. Валидные показатели и их вес: – владение центром ковра: 2 период (<math>r = 0,85</math>); – сковывание соперника: матч (<math>r = 0,83</math>); – сумма технических приемов: матч (<math>r = 0,80</math>)</p>

Первый из негативных факторов включил параметры, значения которых существенно снижаются при реализации борьбы во втором периоде, что можно характеризовать, с одной стороны, пониженной концентрацией внимания из-за более активной и тактически верной борьбы соперника, с другой стороны, снижением воплощения технической результативности вследствие уменьшения функциональных возможностей организма.

Следующим важным фактором представляется низкая тактическая результативность, которая определена, в первую очередь, наибольшим количеством проигранных захватов во втором периоде, а также низким числом реализации маневрирования в первом периоде, что в итоге снижает эффективность выполнения контрприемов в стойке и партере на протяжении всего поединка.

Третий фактор отражает снижение спортивной результативности атлетов из-за потери атакующей позиции. Такие компоненты фактора, как низкие значения сковывания соперника на протяжении всего матча, а также отсутствие владения центром ковра во втором периоде приводят к снижению суммы реализованных технических действий, что, в конечном счете, выражается недостаточным для победы набором технических баллов.

Таким образом, данное исследование позволило определить факторную структуру тактического арсенала высококвалифицированных борцов-тяжеловесов с учетом современных тенденций противоборства. Победа в соревновательной встрече обеспечивается благодаря реализации разнообразия тактического арсенала, высокой интенсивности ведения матча и стабильной тактической активности тяжеловеса.

К негативным факторам снижения спортивной результативности отнесены понижение активности ведения противоборства, низкая тактическая результативность, а также потеря атакующей позиции.

Дальнейшие наши исследования будут посвящены детальному анализу тактического арсенала борцов греко-римского стиля легких и средних весовых категорий с последующим сравнительным анализом особенностей тактического воплощения поединка. Представленные характеристики необходимы для эффективной реализации управления дифференцированной технико-тактической подготовкой квалифицированных спортсменов в рамках интегральной подготовки на основе индивидуально-типологических параметров.

### **Библиографические ссылки**

1. Апойко Р. Н., Таймазов А. Б. Особенности динамики спортивно-технических показателей в структуре соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2016. № 1. С. 112–117.
2. Блеер А. Н., Малков О. Б., Рахматов А. И. Индивидуализация манер ведения боя единоборцев в процессе универсализации и интенсификации соревновательной деятельности // Экстремальная деятельность человека. 2015. № 3 (36). С. 22–25.
3. Спортивная борьба как приоритетное направление исследовательской деятельности научно-педагогической школы НГУ имени П. Ф. Лесгафта / А. А. Карелин, А. Б. Таймазов, Б. И. Тараканов, Р. Н. Апойко // Теория и практика физической культуры. 2016. № 10. С. 16–19.
4. Таймазов А. Б., Тараканов Б. И. Особенности ведения финальных поединков борцами высокого класса // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2016. № 11 (141). С. 223–227.
5. Боуш Г. Д., Куликова О. М., Шелков И. К. Агентное моделирование процессов кластерообразования в региональных экономических системах // Экономика региона. 2016. Т. 12, № 1. С. 64–77.

### **References**

1. Apojko R. N., Tajmazov A. B. Osobennosti dinamiki sportivno-tehnicheskikh pokazatelej v strukture sorevnovatel'noj dejatel'nosti vysokokvalificirovannyh borcov // Aktual'nye problemy fizicheskoj i special'noj podgotovki silovyh struktur. 2016. № 1. S. 112–117.
2. Bleer A. N., Malkov O. B., Rahmatov A. I. Individualizacija maner vedenija boja edinoborcev v processe universalizacii i intensifikacii sorevnovatel'noj dejatel'nosti // Jekstremal'naja dejatel'nost' cheloveka. 2015. № 3 (36). S. 22–25.
3. Sportivnaja bor'ba kak prioritetnoe napravlenie issledovatel'skoj dejatel'nosti nauchno-pedagogicheskoj shkoly NGU imeni P. F. Lesgafta / A. A. Karelin, A. B. Tajmazov, B. I. Tarakanov, R. N. Apojko // Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury. 2016. № 10. S. 16–19.
4. Tajmazov A. B., Tarakanov B. I. Osobennosti vedenija final'nyh poedinkov borcami vysokogo klassa // Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta. 2016. № 11 (141). S. 223–227.
5. Boush G. D., Kulikova O. M., Shelkov I. K. Agentnoe modelirovanie processov klastero-obrazovanija v regional'nyh jekonomicheskikh sistemah // Jekonomika regiona. 2016. T. 12, № 1. S. 64–77.

© Фоменко А. А., Горская И. Ю., 2017

УДК 796.0:379.8

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ОПТИМИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ НА МЕСТНОМ УРОВНЕ**

Ш. Ж. Хажмухамбетова<sup>1</sup>, Н. Э. Платова<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Чеченский государственный педагогический университет  
Российская Федерация, 364068, г. Грозный, ул. Киевская, 4  
E-mail: snkhazova@gmail.com

<sup>2</sup>Владикавказский институт управления  
Российская Федерация, 362025, Владикавказ, ул. Бородинская, 14

*Рассмотрены вопросы актуальности и способов оптимизации физкультурно-спортивной работы в регионе. Охарактеризованы теоретически выявленные условия данной оптимизации, конкретизированные на основе эмпирического исследования интересов и ожиданий, потребностей и возможностей населения. Приведены и проанализированы результаты экспериментальной работы по внедрению оптимизированной системы управления физкультурно-спортивной деятельностью на местном уровне.*

*Ключевые слова: физкультурно-спортивная работа, управление, физкультурно-оздоровительные и спортивно-зрелищные мероприятия, экспериментальное обоснование*

## **RESULTS OF EXPERIMENTAL OPERATION FOR OPTIMIZATION OF SPORT-SPORTS WORK AT LOCAL LEVEL**

Sh. Zh. Hazhmuhambetova<sup>1</sup>, N. Je. Platova<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Chechen State Pedagogical University  
4, Kievskaja Str., Grozny, 364068, Russian Federation  
E-mail: snkhazova@gmail.com

<sup>2</sup>Vladikavkaz Institute of Management  
14, Borodinskaya Str., Vladikavkaz, 362025, Russian Federation

*The questions of relevance and ways of optimization of physical culture and sports work in the region are considered. The theoretically identified conditions of this optimization, specified on the basis of empirical research of interests and expectations, needs and opportunities of the population, are characterized. The results of experimental work on the introduction of an optimized system for the management of physical culture and sports at the local level are presented and analyzed.*

*Keywords: physical culture and sports work, management, physical culture and sports and entertainment events, experimental justification.*

Одной из приоритетных социальных задач российского государства является развитие физической культуры и спорта, что связано с созданием условий, обеспечивающих возможность для граждан вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом [1; 2]. Ведущими направлениями деятельности по решению данной задачи являются: создание новой национальной системы физкультурно-спортивного воспитания населения; разработка и реализация комплекса мер по пропаганде физической культуры и спорта; совершенствование подготовки спортсменов высокого класса и спортивного резерва; возрождение массового спорта и др. Важным направлением, от эффективности реализации которого существенно зависит достижение целей государственной политики в области физической культуры и спорта, является совершенствование процесса управления системой

физкультурно-спортивных мероприятий [1; 2]. Вышесказанное определяет актуальность деятельности по поиску теоретических, методологических, технологических оснований оптимизации управления физкультурно-спортивной работы. Поэтому целью исследования стало определение направлений, методов, средств оптимизации процесса управления физкультурно-спортивной работой на местном уровне (г. Грозный), разработка целостной системы управления и экспериментальная проверка ее эффективности.

Анализ нормативно-правовых актов, официальных выступлений представителей правительства РФ, в том числе, органов управления физической культурой и спортом, в которых определяются цели и содержание государственной политики в области физической культуры и спорта [1–5] позволил выделить ряд условий, реализация которых обеспечит совершенствование управления системой физкультурно-спортивных мероприятий:

– организационно-управленческие условия: обеспечение эффективного взаимодействия управленческих структур разных уровней; оптимизация системы планирования, организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий; создание системы популяризации физической культуры и спорта, пропаганды здорового образа жизни;

– материально-технические: расширение и модернизация сети физкультурно-оздоровительных комплексов, физкультурно-спортивных клубов, спортивных команд в образовательных учреждениях и по месту жительства; улучшение оснащения физкультурно-спортивных организаций спортивным инвентарем и оборудованием и повышение эффективности их использования;

– образовательно-информационные: совершенствование системы физического воспитания различных категорий населения; развитие детско-юношеского спорта, системы отбора и подготовки спортивного резерва, студенческого спорта, спорта высших достижений; совершенствование системы подготовки и переподготовки работников сферы физической культуры и спорта;

– совершенствование информационно-пропагандистской деятельности по пропаганде нравственных ценностей физической культуры и спорта, здорового образа жизни, оказанию информационной поддержки населению в организации занятий физической культурой и спортом.

В связи с вышесказанным моделируемая система управления была ориентирована на качественное выполнение следующих функций и видов деятельности:

– планово-организационных: грамотное построение графика и плана, места и времени проведения физкультурно-спортивных мероприятий с учетом потребностей и пожеланий населения (как зрителей, так и самих участников мероприятий, и их организаторов), а также с учетом существующих нормативно-правовых документов и инструктивных материалов; разработка и реализация сценариев мероприятий, обеспечивающих их развлекательность, зрелищность (помимо решения специфических физкультурно-спортивных задач); обеспечение безопасности участников, судей, зрителей;

– исследовательских: учет потребностей и пожеланий населения (как зрителей, так и самих участников мероприятий, и их организаторов) относительно частоты, времени, места, содержания физкультурно-спортивных мероприятий, относительно спектра дополнительных и сопутствующих услуг, относительно возможных факторов повышения привлекательности мероприятий;

– информационно-пропагандистских (маркетинговых): информирование населения о предстоящих мероприятиях, реклама мероприятий, работа по привлечению зрителей и представителей массового спорта к участию в физкультурно-спортивных мероприятиях и др.

Соответственно, в экспериментальном районе г. Грозного была проведена оптимизация существующей системы управления физкультурно-спортивной деятельностью, включающая:

– совершенствование ситуационного управления физкультурно-спортивными мероприятиями, совершенствование ресурсной базы, расширение спектра проводимых спортивно-зрелищных и физкультурно-оздоровительных мероприятий и пр.;

– повышение инновационности и развлекательности плановых мероприятий, планировании массовых двигательных мероприятий, совершенствовании управленческих решений относительно времени, места и графика проведения мероприятий и т. д.;

– разработку и реализацию системы воспитательных мероприятий, направленных на развитие мотивационно-ценностного отношения горожан к двигательной активности, здоровому образу жизни, физической рекреации, спортивным зрелищам и т. д.;

– обеспечение согласованности работы структур, занимающихся: организацией и проведением спортивно-зрелищных мероприятий, организацией и проведением физкультурно-оздоровительных мероприятий, организацией и проведением иных культурно-массовых мероприятий, физическим воспитанием населения, пропагандой физической культуры и спорта, продвижением физкультурно-спортивных услуг;

– планирование и реализацию образовательными организациями и органами управления ФК и С системы рекламно-пропагандистских и воспитательных мероприятий и т. д.

За период экспериментальной организации управления физкультурно-спортивной деятельностью по значительному количеству критериальных показателей в ЭГ произошли существенные изменения. В отдельных случаях, не смотря на отсутствие статистически значимых различий, в ЭГ наблюдаются положительные тенденции изменений, в отличие от КГ. Охарактеризуем изменения, произошедшие в КГ и ЭГ за период эксперимента, в соответствии с критериальными показателями.

1. Доля горожан, систематически занимающихся физической культурой и спортом. На начало эксперимента и в КГ, и в ЭГ количественные показатели по данному критерию, выявленные посредством опросов, были ниже, чем плановые показатели. В течение двух лет эксперимента и в КГ, и в ЭГ данные показатели увеличивались, однако в ЭГ это увеличение было более выраженным. Так, в КГ ни через год, ни через два года работы соответствующие цифры не достигли плановых показателей, тогда как в ЭГ уже через год они практически сравнялись с планом, а через два года – превзошли его. Причем в ЭГ, в отличие от КГ, за период первого года эксперимента количество горожан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, увеличилось статистически значимо.

2. Вовлеченность горожан в физкультурно-оздоровительные и спортивно-зрелищные мероприятия: доля постоянных участников мероприятий – в данном показателе учитывались граждане, посещающие различные физкультурно-спортивные мероприятия (как активные или пассивные участники) не реже одного раза в месяц; доля активных участников мероприятий – принималось во внимание количество граждан, непосредственно (двигательно) участвующих в физкультурно-спортивных мероприятиях.

В КГ по данным показателям за период эксперимента не произошло достоверных изменений, тогда как в ЭГ и количество активных, и количество постоянных участников планомерно и статистически значимо возрастало. Кроме того, по результатам и первого, и второго контрольных срезов КГ и ЭГ достоверно различались по данному показателю.

3. Удовлетворенность граждан физкультурно-оздоровительными мероприятиями:

– общая удовлетворенность, а также дифференцированная удовлетворенность организацией, содержанием и развлекательностью, местом и временем проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий – по данным критериальным показателям результаты ЭГ достоверно превосходят результаты КГ по окончанию и первого, и второго годов эксперимента. Достоверные различия между ЭГ и КГ также зафиксированы и в первом, и во втором контрольном срезе. По удовлетворенности графиком мероприятий в КГ достоверных изменений не происходило, а ЭГ такие изменения зафиксированы только в первый год эксперимента; далее указанные показатели стабилизировались и существенно не изменялись, возможно, ввиду того, что по данной характеристике мероприятий сразу были найдены оптимальные решения. Тем не менее, между КГ и ЭГ и в первый, и во второй год экспериментальной работы различия были достоверны.

4. Удовлетворенность граждан спортивно-зрелищными мероприятиями. По показателям данного критерия и в КГ, и в ЭГ за период эксперимента произошло меньше изменений, чем по предыдущей группе показателей. Связано это, видимо, с тем, что практически все характеристики спортивно-зрелищных мероприятий изначально были оценены респондентами достаточно высоко. Именно качественные параметры организации и проведения спортивно-зрелищных мероприятий нередко использовались как эталонные при оптимизации системы

физкультурно-оздоровительных мероприятий. Тем не менее, в некоторых случаях и по данным показателям отмечены достоверные различия в пользу ЭГ: по оценке качества организации мероприятий, их содержания и зрелищности.

5. Действенность пропаганды физической культуры и спорта, здорового образа жизни. По всем показателям данного критерия (качество информирования населения о физкультурно-оздоровительных, спортивно-зрелищных мероприятиях, позитивное влияние пропаганды на отношение к физической культуре и спорта, действенность СМИ как источника информации о физической культуре и спорте, интегральный показатель) в ЭГ, в отличие от контрольной, фиксировались статистически значимые положительные изменения мнений респондентов по окончании первого и (или) второго годов экспериментальной работы. Исключение составило отсутствие достоверных изменений в результатах ЭГ к окончанию второго года эксперимента по сравнению с данными первого контрольного среза по показателю качества информирования населения о спортивно-зрелищных мероприятиях; можно предположить, что за первый год работа в данном направлении привела к достижению оптимального качества и больше не нуждалась в улучшении. Между КГ и ЭГ и в первый, и во второй контрольные срезы зафиксированы достоверные различия по всем критериальным показателям.

6. Социально-личностные критерии. По значительному количеству показателей данного критерия зафиксированы идентичные тенденции изменения результатов, а именно: отсутствие достоверных различий между результатами КГ к окончанию первого и второго годов эксперимента, наличие таких изменений в ЭГ, статистически значимые различия между КГ и ЭГ по данным первого и второго контрольных срезов. В эту группу критериальных показателей входят: удовлетворенность горожан жизнью, их субъективное благополучие; самочувствие, активность, настроение респондентов; здоровье; положительное отношение к физкультурно-активному отдыху и к физкультурно-зрелищному отдыху; удовлетворенность, благодаря участию в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, ряда потребностей горожан, а именно: в двигательной активности, в улучшении или поддержании хорошего внешнего вида, в общении, в положительных эмоциях, в самореализации, в совершенствовании двигательных качеств; интегральный показатель удовлетворенности потребностей при участии в физкультурно-оздоровительных мероприятиях; удовлетворенность, благодаря участию в спортивно-зрелищных мероприятиях, ряда потребностей горожан, а именно: в поддержании физической формы (спортивное зрелище как стимул физического совершенствования), в улучшении или поддержании хорошего внешнего вида (спорт как средство улучшения внешности), в общении, в положительных эмоциях. По всем указанным показателям результаты ЭГ превосходят аналогичные результаты КГ на достоверном уровне значимости.

Здесь же следует отметить, что по ряду критериальных показателей зафиксированы изменения, несколько отличающиеся от приведенных выше, в частности: по показателю работоспособности в ЭГ, как и в КГ, к окончанию первого года эксперимента еще не наблюдалось статистически значимых улучшений результатов; по показателю активного положительного отношения к физкультурно-активному и физкультурно-зрелищному отдыху (т. е. реального зрительского и двигательного участия в соответствующих мероприятиях) в ЭГ результаты, достоверно увеличившись к окончанию первого года эксперимента, далее росли уже не столь существенно, хотя также превосходили результаты КГ; по показателю удовлетворенности, благодаря участию в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, ряда потребностей горожан: в поддержании и укреплении здоровья (к окончанию первого года эксперимента между результатами КГ и ЭГ отсутствовали достоверные различия); в интересном проведении досуга и в поддержании физической формы (в ЭГ по результатам второго контрольного среза отсутствовали статистически значимые изменения); по показателю удовлетворенности, благодаря участию в спортивно-зрелищных мероприятиях, ряда потребностей горожан: в поддержании и укреплении здоровья, в интересном проведении досуга, в совершенствовании двигательных качеств (в ЭГ по результатам второго контрольного среза отсутствовали статистически значимые изменения); в самореализации, демонстрации своих способностей и умений (в ЭГ по результатам первого контрольного среза отсутствовали статистически значимые изменения); аналогично – по интегральному показателю удовлетворенности потребностей при участии в спортивно-зрелищных мероприятиях.

Все вышесказанное позволяет утверждать, что разработанная и внедренная экспериментальная модель процесса управления системой физкультурно-оздоровительных и спортивно-зрелищных мероприятий является эффективной. У жителей района, в котором осуществлялась ее апробация, произошли существенные положительные изменения практически по всем выделенным критериальным показателям. Произошло это благодаря тому, что экспериментальная система управления позволила: осуществлять активную пропаганду двигательной активности, физической рекреации, здорового образа жизни в целом; создавать условия для практического участия граждан в развлекательных спортивно-развлекательных и массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях; привлекать финансовые средства от спонсоров и благотворителей на развитие инфраструктуры массовой физической культуры и спорта и т. д.

### **Библиографические ссылки**

1. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 г. [Электронный ресурс] : утв. Распоряжением Правительства РФ от 7 авг. 2009 г. № 1101-р. URL: <http://www.sportspravka.com/main.mhtml?Part=356> (дата обращения: 15.05.2017).
2. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 годы» [Электронный ресурс] : утв. Распоряжением Правительства РФ от 15 сент. 2005 г. № 1433-р. URL: <http://www.tssr.ru/main/docs/programs/453/> (дата обращения: 15.05.2017).
3. Алешин Г. Выступление на расширенном заседании Президиума коллегии Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации по итогам работы за 2008 год и задачам на 2009 год в сфере физической культуры и спорта 8 апреля 2009 г. [Электронный ресурс]. URL: <http://minstm.gov.ru/press-centre/speech/xPages/entry.805.html> (дата обращения: 15.05.2017).
4. Российская Федерация. Президент (Путин В. В., 2000–2008). Выступление на заседании Совета по развитию физической культуры и спорта, спорта высших достижений // Российская газета. Центр. вып. 2007. 3 окт.
5. Рожков П. А. Развитие физической культуры и спорта – приоритетное направление социальной политики государства [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2002n1/P2-8.HTM> (дата обращения: 15.05.2017).

### **References**

1. Strategija razvitija fizicheskoj kul'tury i sporta na period do 2020 g. [Jelektronnyj resurs] : utv. Rasporjazheniem Pravitel'stva RF ot 7 avg. 2009 g. № 1101-r. URL: <http://www.sportspravka.com/main.mhtml?Part=356> (data obrashhenija: 15.05.2017).
2. Federal'naja celevaja programma «Razvitie fizicheskoj kul'tury i sporta v Rossijskoj Federacii na 2006–2015 gody» [Jelektronnyj resurs] : utv. Rasporjazheniem Pravitel'stva RF ot 15 sent. 2005 g. № 1433-r. URL: <http://www.tssr.ru/main/docs/programs/453/> (data obrashhenija: 15.05.2017).
3. Aleshin G. Vystuplenie na rasshirennom zasedanii Prezidiuma kollegii Ministerstva sporta, turizma i molodezhnoj politiki Rossijskoj Federacii po itogam raboty za 2008 god i zadacham na 2009 god v sfere fizicheskoj kul'tury i sporta 8 aprilja 2009 g. [Jelektronnyj resurs]. URL: <http://minstm.gov.ru/press-centre/speech/xPages/entry.805.html> (data obrashhenija: 15.05.2017).
4. Rossijskaja Federacija. Prezident (Putin V. V., 2000–2008). Vystuplenie na zasedanii Soveta po razvitiju fizicheskoj kul'tury i sporta, sporta vysshih dostizhenij // Rossijskaja gazeta. Centr. vyp. 2007. 3 okt.
5. Rozhkov P. A. Razvitie fizicheskoj kul'tury i sporta – prioritetnoe napravlenie social'noj politiki gosudarstva [Jelektronnyj resurs]. URL: <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2002n1/P2-8.HTM> (data obrashhenija: 15.05.2017).

УДК 372.3

## **К ПРОБЛЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**

С. А. Хазова

Кубанский государственный университет  
Российская Федерация, 350040, г. Краснодар, ул. Ставропольская, 149  
E-mail: snkhazova@gmail.com

*Изложены результаты теоретического анализа научной литературы и нормативно-правовых актов, определяющих основы целей и содержания физического воспитания дошкольников. Сделан акцент на задачах семьи в достижении соответствующих целей. Приведено содержание опытно-экспериментальной работы по повышению активности родителей в реализации функций физического воспитания детей.*

*Ключевые слова: физическое воспитание дошкольников, воспитание в семье, подготовка родителей к физическому воспитанию детей.*

## **TO THE PROBLEM OF PHYSICAL EDUCATION OF PRESCHOOLERS**

S. A. Khazova

Kuban State University  
149, Stavropolskaya Str., Krasnodar, 350040, Russian Federation  
E-mail: snkhazova@gmail.com

*The paper presents the results of a theoretical analysis of scientific literature and normative legal acts that determine the basics of the goals and content of physical education of preschool children. The emphasis was placed on the tasks of the family in achieving the corresponding goals. The content of experimental work on increasing the activity of parents in the implementation of physical education of children is given.*

*Keywords: physical education of preschool children, upbringing in the family, preparation of parents for physical education of children.*

В последние 10-15 лет развитие физической культуры и спорта в стране неизменно является одним из приоритетных направлений социальной политики государства, одной из ключевых задач в рамках развития страны. В данном контексте определяющими документами являются: федеральный закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации (от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 29.06.2015 г.)), Концепция федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 годы», Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 г. (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. № 1101-р), Федеральная целевая Программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016–2020 годы» (постановление от 21.01.2015г. № 30).

Особая важность эффективной организации физического воспитания детей дошкольного возраста не требует обоснований. Не случайно в ряде стратегически регламентирующих данный процесс нормативно-правовых документах приводится разной степени детализация целей и задач, организационных основ и т. п. физического воспитания данной группы российского населения. В частности, Закон о физической культуре и спорте в Российской Феде-

рации определяет ответственность дошкольных образовательных организаций и родителей за состояние здоровья и физическое воспитание детей [1]. А в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года говорится о необходимости «модернизации физического воспитания и развитие спорта в образовательных, в том числе, дошкольных, учреждениях», а также «увеличения охвата детей, посещающих дошкольные образовательные учреждения, обязательными и дополнительными занятиями физической культурой по программам дошкольных образовательных учреждений» [2].

Не характеризуя детально указанные и иные документы, отметим следующее. Немаловажно, что во всех ключевых государственных документах равное внимание уделяется не только профессиональному спорту (спорту высших достижений) – это направление понятно, поскольку связано с престижем государства, его местом в международных отношениях и т. д. Не меньшее, а зачастую и большее значение (по крайней мере, не по букве, так по духу), придается развитию, собственно, физической культуры, массового и любительского спорта как самоценности, а не как способа подготовки спортивных резервов. Связано это с тем, что физическая культура и спорт играют важнейшую роль не только в физическом, но и в интеллектуальном и духовно-нравственном совершенствовании человека, в сохранении и укреплении его здоровья. На наш взгляд, сегодня именно здоровьесберегающее и здоровьеукрепляющее значение физической культуры является наиболее важным в контексте сохранения народа.

Всем известно, что двигательная активность, занятия различными физическими упражнениями – одно из самых действенных (и дешевых) средств укрепления здоровья, профилактики болезней (в смысле укрепления иммунитета, повышения устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды, улучшения самочувствия и т. п.). Именно двигательная активность выступает ключевым компонентом и показателем здорового образа жизни человека.

Однако, к сожалению, ЗОЖ, двигательная активность, физически активный досуг, культура двигательной активности не относятся к традиции Российской Федерации, не являются в полной мере достоянием наших сограждан. Личностную физическую культуру еще необходимо сформировать: целенаправленно прививать, воспитывать – а, на начальном этапе этого глобального процесса, на наш взгляд, насаждать, заставлять заниматься физическими упражнениями. В частности, с целью систематизации работы по физическому воспитанию населения, обеспечения всеобщего охвата и целенаправленности деятельности был возрожден комплекс ГТО, охватывающий все возрастные категории населения.

Но, бесспорно, физическое воспитание личности необходимо начинать с детского возраста. Это связано со многими причинами, главной из которых, на наш взгляд, является та, что дошкольники еще не утратили естественную потребность в двигательной активности, любовь к движениям. Не случайно огромное количество детских игр являются подвижными: побегать, попрыгать – любимое занятие детей. И жизненный уклад детей, который создается для них в детских дошкольных образовательных организациях, по нашему мнению, максимально учитывает эту потребность, эту любовь к движениям. Хотя в условиях проходящей многодесятилетней реформы образования и здесь отмечаются не очень благоприятные изменения: в старших группах детских садов все больше времени отнимается от подвижных видов занятий в пользу подготовки детей к обучению в школе. Интеллектуальное развитие, безусловно, важно, однако оно не должно осуществляться во вред здоровью.

Отчасти, поэтому, отчасти, по иным причинам (знаниевая ориентация общего образования, нацеленность на успешную сдачу экзаменов, технологизация детской жизни (гаджеты) и пр.), но, попадая из детского сада в школу, дети быстрыми темпами теряют интерес к физической культуре, перестают получать удовольствие от движения, начинают вести все более малоподвижный образ жизни. Все это свидетельствует о том, что, хотя у дошкольников объем двигательной активности, в целом, можно считать оптимальным, однако личностной физической культуры у них не формируется – прежде всего, ее мотивационно-ценностного компонента, который во многом базируется на знаниях, а не только на положи-

тельных эмоциях. Это, в частности, актуализирует роль семьи в физическом воспитании дошкольников, определяет особое содержание данного направления семейного воспитания.

В Законе о физической культуре и спорте в Российской Федерации говорится о том, что образовательные организации, в том числе, дошкольного образования, определяют содержание и обеспечивают организацию физического воспитания детей. В свою очередь, организационный компонент данной деятельности включает «формирование ответственного отношения родителей (лиц, их заменяющих) к здоровью детей и их физическому воспитанию и т. д.» [1]. Остановимся на этом подробнее.

Реализация физической культурой и спортом оздоровительно-гигиенических, развивающих, образовательных, воспитательных, общекультурных функций обеспечивается системой физического воспитания, прежде всего, в рамках дошкольного, общего, профессионального и дополнительного образования. Качество решения соответствующих задач, достижение необходимых результатов, связанных с физическим, духовным, интеллектуальным и пр. совершенствованием человека, с его оздоровлением обуславливается, прежде всего, вовлеченностью людей в физкультурно-спортивную деятельность, их двигательной активностью. А успешное организованное физическое воспитание детей не возможно без активной поддержки семьи – в плане обеспечения систематичности занятий детей физическими упражнениями, их оптимального двигательного режима. Именно родители, в рамках семейного воспитания, должны способствовать принятию детьми ценностей физической культуры и спорта, прививать им любовь к занятиям физическими упражнениями, формировать установки на здоровый образ жизни.

Отношение к физической культуре и спорту зарождаются в семье благодаря наличию и соблюдению соответствующих семейных традиций, примера родителей, заинтересованному, ценностному и деятельностному отношению к физической культуре взрослых членов семьи. Сегодня, как утверждают многие теоретики и практики образования, отмечается массовая пассивность родителей в деле физического воспитания детей. Связано это как отсутствием необходимых знаний и умений, так и с несформированностью у самих взрослых членов семьи ценностного и активного отношения к физической культуре и спорту. Заметим, что это проблема глобальная, выходящая за рамки как физического воспитания, так и дошкольного образования.

Современный человек со сформированной физической культурой личности характеризуется систематическими занятиями физическими упражнениями для решения задач физического самосовершенствования; специальными физкультурными знаниями, позволяющими с пользой применить их на практике; владением определенными двигательными умениями и навыками для решения лично значимых задач; владением достаточными организационно-методическими умениями построения своих самостоятельных физкультурно-спортивных занятий, так как самостоятельная физкультурная деятельность по праву считается высшей формой личной физической культуры. Кроме того, важной в данном контексте характеристикой человека является его ценностное отношение к физической культуре. Исходя из этого, в физкультурно-воспитательные задачи семьи входит:

1) помочь детям увидеть, какую личную пользу (для здоровья, самочувствия, внешнего вида) можно получить, благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом;

2) вовлекать детей в совместную семейную физкультурно-спортивную деятельность, организовывать из индивидуальную или коллективную (с друзьями) двигательную активность – как на свежем воздухе, на специально оборудованных физкультурно-спортивных площадках, так и дома;

3) поддерживать стремление и усилия детей, связанные с самостоятельными занятиями физическими упражнениями, с занятиями спортом;

4) помогать освоению знаний в области физической культуры, спорта, здорового образа жизни и т. д.;

5) научить детей выполнять различные физические упражнения, самостоятельно осваивать двигательные действия, жить в соответствии с правилами здорового образа жизни и т. п.

Рассмотрим способы решения задач физического воспитания методами и средствами семейного воспитания, отметив важные в данных аспектах направления работы образовательной организации с родителями воспитанников.

1. Мировоззренческая (ценностно-ориентационная, мотивационная) физкультурно-спортивная подготовка детей в семье заключается в воспитании у них, прежде всего, ценностного отношения к физической культуре и спорту, интереса к занятиям физической культурой, потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Главной ценностью при этом может выступать сам ребенок: его здоровье и самочувствие, физические качества и возможности, внешний вид и работоспособность. Осознание важности двигательной активности для поддержания и формирования вышеназванных характеристик может стать мощным стимулом для формирования деятельностного компонента физической культуры личности ребенка. Следует отметить, что ценности и цели в качестве мотивирующего фактора следует выбирать в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями конкретного ребенка. При этом, если нормальные родители лучше, чем кто бы то ни было, знают индивидуальные особенности своих детей, то в возрастных особенностях они могут и не разбираться. Это определяет одно из направлений педагогической работы с родителями, направленной на их подготовку к физическому воспитанию своих детей. Вторым направлением в данной группе является просвещение родителей относительно, собственно, ценностей физической культуры, а также средств и методов семейного воспитания.

2. Поскольку в основе физической культуры личности лежат физкультурные знания, то родители должны заботиться о том, чтобы дети были знакомы с основами здорового образа жизни, двигательной активности, самоорганизации занятий физическими упражнениями. Решение этой задачи в определяющей степени зависит, во-первых, от физкультурной грамотности самих родителей, во-вторых, от их поведения, а именно, от степени их двигательной активности. Следовательно, родители должны и сами участвовать в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, и вовлекать в нее детей. Сюда можно включить и участие в общегородских или физкультурно-спортивных праздниках, и совместные семейные походы и игры на свежем воздухе, прогулки, и, даже, организацию соревнований среди жильцов. Главное, чтобы ребенок видел неравнодушие и активность родителей относительно физической культуры и спорта. Таким образом, еще одним направлением работы с родителями выступает их физкультурно-спортивное просвещение и организационно-методическое обучение, касающееся форм, методов, средств организации двигательной активности детей, собственной двигательной активности, создания и поддержания семейных физкультурных традиций, а также вовлечения в нее более широкого круга участников (друзей ребенка, родственников, соседей и т. д.).

3. Выполнять какую-либо деятельность самостоятельно, систематически и последовательно, качественно и эффективно можно только в том случае, если эта деятельность является лично значимой, интересной, соответствующей потребностям и предпочтениям. Поэтому родители должны стремиться воспитывать детей, выбирая те средства, методы, формы двигательной активности, которые наиболее подходят их детям. Следовательно, важным направлением работы с родителями является их психолого-педагогическое просвещение и организационно-методическое обучение в области возрастных особенностей детей, диагностики индивидуальных психологических и физических особенностей и возможностей, исследования интересов и потребностей и т. д., а также принципов и условий использования указанных знаний при организации семейного физического воспитания.

5. Целеустремленность – важное качество личности, обеспечивающее постоянство занятий физическими упражнениями. Именно семья имеет наиболее благоприятные возможности для того, чтобы в свободной, доброжелательной, неформальной обстановке не только приучить ребенка к постоянной двигательной активности, но и воспитать у него потребность в ней, способность испытывать радость и от результатов, и от процесса деятельности. Мотивационно-психологическое просвещение родителей в связи с этим может стать действенной помощью семьи со стороны педагогов.

Заметим, что еще двумя важнейшими направлениями работы с родителями по вопросам физического воспитания детей выступают, на наш взгляд, помощь им в непосредственной организации двигательной активности детей и семейной физкультурно-спортивной активности, а также включение их в педагогически организованную физкультурно-спортивную деятельность (спортивные праздники, походы и т. п.).

В целом, как показывают исследования, наиболее интересными, распространенными и эффективными формами организации физического воспитания детей в семье, являются следующие: тематические воспитательные беседы, обсуждение спортивных событий в стране, в мире; рассказы беседы о семейных физкультурно-спортивных традициях; совместное участие в физкультурно-спортивных мероприятиях, активный отдых; организация или посещение спортивных соревнований, праздников.

Вышесказанное свидетельствует о том, что эффективно осуществлять физическое воспитание в семье можно только при условии тесного взаимодействия с образовательной организацией. В свою очередь, педагогам (теоретикам и практикам) необходимо уделять особое внимание поиску, разработке и внедрению методик и технологий, программ проектов, направленных на консолидацию усилий семьи и образовательных организаций в деле физического воспитания подрастающего поколения Российской Федерации.

Вышеприведенные теоретические положения были конкретизированы и апробированы на практике. В Адыгейском государственном университете, в частности, в Институте физической культуры и дзюдо, многие годы поддерживается взаимодействие с детскими садами – в формах конференций, экспериментальных площадок, студенческого шефства и т. д. К числу традиционных форм работы относится и проведение квалификационных исследований на базе детских дошкольных образовательных организаций. Одним из направлений таких исследований является организация работы с родителями, которой руководят студенты-дипломники, а осуществляют – воспитатели и инструкторы по физической культуре.

В рамках проводимых исследований, в частности:

- сформулированы ведущие задачи родителей по физическому воспитанию детей, сгруппированы способы и методы решения родителями воспитательных задач;

- определены структурные элементы физического воспитания, относительно которых родители должны осуществлять просветительскую, мотивационную, организационную работу с детьми;

- определены основные направления педагогической работы образовательной организации, заключающиеся в оказании просветительской, организационной и методической помощи родителям в физическом воспитании детей.

Так, мотивационная задача физического воспитания в семье заключается в стимулировании родителями детей к занятиям физическими упражнениями, к повышению двигательной активности, а именно: – обеспечение повышения положительного отношения к урокам физической культуры, – мотивация детей к дополнительным занятиям физической культурой и спортом в спортивных секциях, кружках, школах, – мотивация детей к активному проведению свободного времени, как на свежем воздухе, так и дома. Ключевыми средствами решения данной задачи являются следующие:

- беседы с детьми о пользе двигательной активности, занятий физическими упражнениями и спортом; рассказы о собственных физкультурных и спортивных достижениях, о физкультурных и спортивных традициях семьи, народа, государства; о спортивных достижениях российских и мировых спортсменов; о разных видах спорта; о способах и формах физкультурно-активного проведения досуга как альтернативы компьютерным играм и т. п.;

- собственный пример, а именно, соблюдение родителями оптимального двигательного режима;

- совместные с детьми занятия физическими упражнениями, туристические походы, подвижные игры на свежем воздухе и пр.

Задача организации семейных занятий физическими упражнениями решается, соответственно, путем систематических совместного выполнения утренней гимнастики, совместных

подвижных и спортивных игр на свежем воздухе, походов на природу, туристических походов и поездок, посещения школьных, районных, городских и пр. физкультурно-спортивных мероприятий.

Проведенное констатирующее исследование свидетельствовало о том, что родители принимают явно недостаточное участие в физическом воспитании детей. Это может являться прямой или косвенной причиной недостаточно позитивного и деятельностного отношения детей к физической культуре и спорту в последующие годы – при обучении в школе. Беседы с родителями выявили их недостаточную образованность в области физической культуры, спорта, организации физического воспитания детей и семейного воспитания в целом. Кроме того, около половины опрошенных родителей продемонстрировали низкую мотивацию участия в физическом воспитании детей, а также собственную двигательную пассивность. Все это обусловило актуальность рассматриваемой темы.

Для обеспечения педагогической помощи родителям в физическом воспитании детей была разработана и реализована авторская программа «Родительский физкультурный университет», включающая лекции и беседы, консультации и тренинги, а также организацию физкультурной деятельности. Работа включала:

1. Лекции по вопросам:

- значения физической культуры и спорта для здоровья, самочувствия, работоспособности, эмоциональной устойчивости, внешнего вида и пр.;
- значения физического воспитания в семье;
- средств, методов, принципов, условий эффективности семейного воспитания;
- способов организации двигательной активности детей, семейного активного досуга;
- методов и приемов обучения детей выполнению физических упражнений;
- содержания подвижных и спортивных игр, эстафет, конкурсов и т. д.;
- значения и методов осуществления родительского контроля выполнения детьми домашних заданий;
- здорового образа жизни, гигиенических требований к режиму дня и режиму двигательной активности и пр.;
- возрастных особенностей детей, способах диагностики индивидуальных особенностей детей и т. п.

2. Беседы о важности семейных традиций активного отдыха, важности подавать детям пример собственной двигательной активности, о важности помощи детям в организации досуга и т. д.

3. Индивидуальные и групповые консультации по проблемным вопросам организации физического воспитания детей, их возрастным и индивидуальным особенностям, выборе адекватных средств и методов физического воспитания.

4. Тренинговые занятия с родителями мотивационного и организационно-методического содержания: по организации мотивирующего влияния на детей, по организации физкультурного просвещения детей, по организации совместных семейных занятий физическими упражнениями, семейных походов выходного дня и т. д. (проводились в форме ролевых игр).

5. Посещения семей воспитанников и помощь родителям в создании физкультурно-спортивного уголка, в выборе подвижных игр и физических упражнений для выполнения дома и на улице, для семейного досуга и организации досуга детей с друзьями.

6. Физкультурно-спортивные мероприятия в детских садах для семейных команд: «Папа, мама, я – спортивная семья», «Лучшая спортивная команда», «Конкурс защитников отечества», «Конкурс женских спортивных команд», «Семейлиниада».

После окончания эксперимента было проведено итоговое оценивание участия родителей в физическом воспитании детей и объективных результатов этого участия. Данные свидетельствовали о том, что проведенная работа способствовала повышению активности и эффективности участия родителей в физическом воспитании детей. Так, за период эксперимента не только существенно повысилось участие родителей в физическом воспитании детей, но и изменилось в лучшую сторону отношение их детей к физической культуре и спорту.

Таким образом, можно сделать следующие выводы. Эффективная реализация государственной политики в области физического воспитания подрастающего поколения Российской Федерации возможна только при условии деятельного участия как образовательных организаций, так и родителей в решении соответствующих задач. Поскольку именно образовательные организации обладают интеллектуальными ресурсами научно-обоснованной организации данного процесса, то именно они призваны обеспечивать полноценное использование ресурсов семейного воспитания для сохранения здоровья, повышения показателей физического развития и физической подготовленности детей. Использование предложенной программы работы детских дошкольных образовательных организаций с родителями детей дошкольного возраста может внести вклад в улучшение состояния физического воспитания данной категории российских граждан.

### **Библиографические ссылки**

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации [Электронный ресурс] : федер. закон от 4 дек. 2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 29 июня 2015 г.). URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/) (дата обращения: 15.05.2017).

2. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 г. [Электронный ресурс]. URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_90500/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_90500/) (дата обращения: 15.05.2017).

### **References**

1. O fizicheskoj kul'ture i sporte v Rossijskoj Federacii [Jelektronnyj resurs] : feder. zakon ot 4 dek. 2007 g. № 329-FZ (red. ot 29 ijunja 2015 g.). URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/) (data obrashhenija: 15.05.2017).

2. Strategija razvitija fizicheskoj kul'tury i sporta v Rossijskoj Federacii na period do 2020 g. [Jelektronnyj resurs]. URL: [http://www.consult-ant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_90500/](http://www.consult-ant.ru/document/cons_doc_LAW_90500/) (data obrashhenija: 15.05.2017).

© Хазова С. А., 2017

УДК 796

## **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА СТАНОВЛЕНИЕ САМООЦЕНКИ ЛИЧНОСТИ**

Д. А. Хакуринов<sup>1</sup>, И. Н. Манько<sup>2</sup>, Н. Э. Платова<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Адыгейский государственный университет  
Российская Федерация, 385000, г. Майкоп, ул. Первомайская, 208

<sup>3</sup>Владикавказский институт управления  
Российская Федерация, 362025, Владикавказ, ул. Бородинская, 14  
E-mail: snkhazova@gmail.com

*Приведены результаты теоретического исследования, посвященного анализу влияния занятий спортом на формирование самооценки личности. Приводятся факторы спортивной деятельности, обуславливающие позитивное воздействие на оценку спортсменами собственной личности, своих способностей и возможностей. Делается вывод о большом потенциале занятий спортом, в частности, занятий борьбой дзюдо для решения задачи оптимизации самоотношения и самооценки личности.*

*Ключевые слова: самооценка, занятия спортом, факторы.*

## **INFLUENCE OF LESSONS ACTIVITIES ON THE FORMATION OF THE SELF-EVALUATION OF THE PERSON**

D. A. Khakurinov<sup>1</sup>, I. N. Manko<sup>2</sup>, N. E. Platova<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Adygeya State University  
208, Pervomayskaya Str., Maikop, 385000, Russian Federation

<sup>3</sup>Vladikavkaz Institute of Management  
14, Borodinskaya Str., Vladikavkaz, 362025, Russian Federation  
E-mail: snkhazova@gmail.com

*The paper contains the results of a theoretical study devoted to the analysis of the influence of exercising on the formation of self-esteem of the individual. The factors of sports activity that determine the positive impact on the evaluation of athletes own personality, their abilities and capabilities are given. The conclusion is made about the great potential of sports, in particular, judo wrestling to solve the problem of optimizing self-relationship and self-esteem of the individual.*

*Keywords: self-esteem, sports, factors.*

Ученые отмечают, что влияние спорта на процесс формирования личности, в том числе, на становление адекватной самооценки, огромно (Богданова Д. Я., Гогунев Е. Н., Мартыянов Б. И., Попов А. Л., Пономарев Н. И., Пуни А. Ц., Реан А. А. и др.). При этом средства и механизмы формирования самооценки у спортсменов соответствуют данному процессу у людей, не занимающихся спортом. Однако действуют и специфические факторы, связанные с особенностями спортивной деятельности (С. В. Жилин, И. Н. Лапириди, В. Г. Лозовая и др.). Чтобы целенаправленно воздействовать на самооценку спортсменов в учебно-тренировочном процессе, необходимо иметь представление об этих специфических факторах, механизмах, обуславливающих направленный выбор средств и методов воздействия. Уточнение данного вопроса составило цель проведенного теоретического исследования.

Любой вид деятельности осуществляется благодаря наличию психофизиологических механизмов, изложенных в концепции психофизиологии движений Н. А. Бернштейна, теории функциональных систем П. К. Анохина, а также научных представлений А. Р. Лурия о динамической локализации высших психических функций. Спортивная деятельность, основной формой которой является спортивное соревнование, – это особая социально детерминированная форма психомоторной активности, способствующая развитию и совершенствованию физических и психических качеств человека в соответствии с целями и потребностями спорта [1].

Как отмечает А. Ц. Пуни, спортивная деятельность имеет следующую специфику: человек в ней является и предметом, и объектом, и субъектом активности. Так, профессиональная деятельность многих специалистов – тренеров, судей, врачей и психологов – направлена на спортсмена (спортсмен как предмет деятельности). Вся деятельность спортсмена направлена на формирование собственных физических и психических качеств (спортсмен – субъект и объект деятельности) [2]. Продуктом и результатом спортивной деятельности является спортивное достижение [3].

Следующей специфической особенностью спортивной деятельности является ее влияние на развитие не только моторных, но и психических процессов, а так же личностных свойств спортсмена [4]. В процессе регулярных занятий определенным видом спорта изменяются уровневые показатели психических процессов, состояний и свойств, формируется специализированная их структура, что в интеграции обеспечивает высокие спортивные результаты. В частности, спортсмены высокой квалификации проявляют такие свойства, как высокая ответственность, мотивация достижения, высокая эмоциональная устойчивость, твердость характера, уверенность в себе, самоконтроль, самостоятельность, настойчивость и упорство, инициативность и смелость; спортивная деятельность расширяет адаптационные возможности человека [4].

Итак, спортивная деятельность – это многосторонний процесс активности человека, в котором, наряду с физическими, развиваются и совершенствуются психические свойства личности [1]. При этом самооценка, как свойство личности, тесно связана с различными характеристиками деятельности спортсмена (О. В. Дашкевич, Г. В. Лозовая и др.). Более того, Н. Б. Стамбулова отмечает, что одним из симптомов кризиса спортивной карьеры является снижение самооценки [4]. Это связано с тем, что специфической особенностью спортивной деятельности является формирование личности спортсмена как субъекта этого вида деятельности [1]. В процессе тренировочных занятий и соревнований развивается так называемый спортивный характер – важный элемент успешного выступления в соревновании, где он настоящему проявляется и закрепляется. К этому же ряду важных свойств личности относится самооценка, являющаяся основой и результатом самоутверждения. У людей с высокой самооценкой наблюдается большая выраженность мотива достижения социального успеха, независимо от их пола и возраста.

Самооценка спортсменов более интегрирована, чем у не спортсменов. При этом чем выше спортивный разряд, тем более интегрированной и более высокой оказывается самооценка спортсмена [2]. Специфика самооценки спортсменов касается, в первую очередь, ее уровня: он, в среднем, довольно высокий. С этой точки зрения спорт оказывает позитивное влияние на самооценку личности, что может оказаться полезным для успешности деятельности, как спортивной, так и учебной и вообще повседневной [1; 2].

Для успешной спортивной деятельности, адаптированности к ней, обеспечения надежности спортсмена необходима адекватная (возможно, слегка завышенная) относительно устойчивая самооценка [5]. Позитивной или оптимальной является адекватно высокая, средне дифференцированная самооценка – она позволяет достигнуть наибольших результатов [2]. При таких характеристиках самооценка наиболее полноценно реализует функцию регуляции деятельности [1; 3]. В этом случае спортсмен может трезво оценить собственные возможности, взвесить свои сильные и слабые стороны, разработать адекватный план действий, направленных на конкретный результат, сформировать реалистичные притязания [1]. Такой спортсмен эмоционально более устойчив и эффективен (О. В. Дашкевич, В. В. Медведев и др.),

что придает личности здоровую уверенность в себе, стремление к успехам и позитивно сказывается на результативности спортивной деятельности, адаптированности личности во всех сферах жизни. Важно, что при оптимальной (позитивной) самооценке спортсменов, умея давать правильную оценку себе, способен и реально оценить возможности соперника, что также позитивно сказывается на результатах его спортивной деятельности. А если спортсмен обладает неадекватной самооценкой (заниженной или завышенной), то у него снижаются и способности к саморегуляции, повышается личностная тревожность, изменяется (неадекватно повышается или понижается) уровень притязаний, преобладающей становится мотивация избегания неудач [2; 3]. Все это является результатом снижения спортивных результатов как следствия неадекватной самооценки [1].

Как и для любого человека, для спортсмена факторами становления адекватной самооценки являются значимость деятельности (спортивной) и успех в ней, конструктивное общение с членами референтной группы сверстников (прежде всего, членами спортивного коллектива) и значимыми старшими (преимущественно, с тренером), их одобрение и поддержка.

Е. Л. Захарова отмечает, что для увлеченного человека спорт является любимым и жизненно важным делом. Именно потому общая самооценка спортсмена базируется, прежде всего, на оценке им своих спортивных возможностей и результатов, способностей и перспектив. У человека, добившегося успехов в спорте, повышается уважение к самому себе; эта высокая самооценка переносится им на себя как на личность, как на члена общества [6]. Иными словами, совершенствуемое в ходе занятий спортом умение жить в обществе, взаимодействовать и общаться с людьми переносится на другие сферы жизни и деятельности.

Т. В. Бондарчук отмечает, что при формировании адекватной самооценки важно, чтобы деятельность была увлекательной для спортсмена. Интерес и увлеченность порождают потребность соответствовать определенным требованиям к поведению в деятельности, в освоении образцов одобряемого в спорте поведения. У занимающихся начинается собственно процесс самооценивания, сравнения себя с образцом; этот процесс тем интенсивнее, чем больше спортсмены стремятся к успеху. Другое важное условие формирования адекватной самооценки, по мнению Т. В. Бондарчук, это многогранность организуемой спортивной деятельности. «Она дает тренеру возможность изучить характер самооценки воспитанника относительно разных требований к своему поведению и соответственно формировать правильную самооценку разных своих умений, поступков и отношений в одном виде деятельности. При этом важно учитывать такие критерии к требованиям, вытекающим из деятельности, как их необходимость, привлекательность и посильность для воспитанников. Учет этих критериев позволит так организовать деятельность, чтобы одни требования сочетались с другими, как бы поддерживали друг друга, объединялись или, наоборот, отчетливо выступали раздельно» [7].

Тренер, как педагог и чрезвычайно авторитетная личность для воспитанников, должен уделять внимание изучению и, по необходимости, коррекции самооценки своих подопечных. В частности, в его задачи в данном аспекте, входит организация собственно оценочной деятельности воспитанников, ставящей их в активную позицию относительно анализа себя и своих поступков. «Если практическая деятельность рождает и во многом реализует потребность самооценки, то собственно оценочная деятельность уточняет образец и непосредственно учит самооценке в связи с принятым образцом» [7].

Для коррекции неадекватной самооценки тренер должен фиксировать внимание на положительных результатах деятельности спортсмена. Ни в коем случае не следует сравнивать результаты не в пользу последнего, надо говорить о неадекватности самооценки, что может побудить ученика повысить уровень своих притязаний и отсюда как следствие уровень своей самооценки. Необходимо проводить регулярные беседы с родителями, заостряя внимание на положительных результатах деятельности и свойствах характера ученика, стремиться скорректировать оценочное поведение родителей на положительное, а не критичное отношение к ребенку. Тренеру следует стремиться к созданию эмоционально благополучного психологического климата в спортивном коллективе, с тем чтобы воспитанник с низкой самооценкой чувствовал себя комфортно [7].

Современными учеными проведены специальные исследования влияния занятий спортом на самооценку женщин и девушек. В частности, Л. И. Лубышева, исследуя процесс социальной адаптации и интеграции спортсменок в общественную жизнь, провела анкетирование спортсменок 45 видов спорта, из них: около 30 % спортсменок I разряда и кандидатов в мастера спорта, 21,3 % – мастеров спорта, 16,5 % – спортсменок массовых разрядов; в возрастном аспекте: до 20 лет – 43 % опрошенных; 21–25 лет – 35,5 % и от 26 лет – 20 % респонденток. Одним из аспектов анкетирования было выявление мнения спортсменок о собственной внешности, об отношениях к ним со стороны противоположенного пола, о привлекательности, женственности и пр. Л. И. Лубышевой были получены следующие результаты.

Большинство опрошенных спортсменок отметили позитивное влияние занятий спортом на их внешний вид, причем 63,8 % считают, что они стали стройнее и выглядят замечательно. Тем не менее, 14,2 % опрошенных отметили, что спорт может и отрицательно влиять на внешность: их вес стал выше нормы в связи со спортивной деятельностью (это характерно, прежде всего, для баскетболисток, пловчих и конькобежек).

Понятие женственности спортсменки ассоциируют: 1) с приветливостью и вежливостью, 2) приятными формами телосложения (II место), 3) сексуальностью и 4) красивой походкой. Оказалось, что удовлетворены своей женственностью 66 % опрошенных спортсменок; треть из них считают, что их женственность нуждается в коррекции, и только 3,5 % респонденток убеждены, что они не обладают таким качеством, как женственность. Самооценка женственности тесно коррелирует с показателем самооценки своей привлекательности: 87,2 % опрошенных спортсменок отметили, что они нравятся мужчинам; незначительная часть респонденток (0,7 %) ответили, что скорее не нравятся, чем нравятся представителям противоположного пола, а 11 % опрошенных затруднились ответить на этот вопрос [8].

Ученая утверждает, что «проведенный анализ самооценки внешности и привлекательности свидетельствует, что спортсменки довольно высоко оценивают свою женственность и привлекательность. Они не комплексуют по поводу своего высокого роста или избыточного веса и считают, что именно спорт помогает им хорошо выглядеть. По их мнению, они ничуть не проигрывают своим сверстницам в привлекательности, нравятся мужчинам, а значит, занятия спортом только способствуют устройству их женской судьбы» [8].

Из всего вышесказанного следует, что в процессе занятий спортом проявляются наиболее важные в юношеском возрасте условия формирования адекватной самооценки: происходит общение со сверстниками, устанавливаются отношения со значимыми взрослыми и осуществляется личностно значимая деятельность, успешность которой в определяющее степени зависит от самого человека. Таким образом, спортивная деятельность может рассматриваться как комплексный фактор формирования самооценки личности, причем достаточно большим и позитивным является влияние занятий спортом на самооценку женщин.

### **Библиографические ссылки**

1. Липириди И. Н. Самооценка спортсменов и ее коррекция средствами самопознания : автореф. дис. ... канд. психол. наук. СПб, 2008.
2. Лозовая Г. В. Взаимосвязи самооценки и самореализации у юных спортсменов // Теория и практика управления образовательным процессом: педагогические, социальные и психологические проблемы: вестник БПА / С.-Петербург. балт. пед. акад. 2003. Вып. 51. С. 77–79.
3. Гогунев Е. Н., Мартьянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта. М. : Академия, 2000.
4. Стамбулов А. В. Исследование некоторых особенностей динамики и взаимосвязей физического, психомоторного и интеллектуального развития в подростковый период : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Л., 1980.
5. Жилин С. В. Особенности Я-концепции личности спортсменов : автореф. дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2003.
6. Захарова Е. Л. Как спорт помогает оценивать себя. М., 1998.

7. Бондарчук Т. В. Формирование самооценки в процессе занятий спортом [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2002N2/p32-33.htm> (дата обращения: 15.05.2017).
8. Лубышева Л. И. Женщина и спорт: социальный аспект [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/Press/tpfk/2000N6/p13-16.htm> (дата обращения: 15.05.2017).

### References

1. Lipiridi I. N. Samoocenka sportsmenov i ee korekcija sredstvami samopoznaniya : avtoref. dis. ... kand. psihol. nauk. SPb, 2008.
2. Lozovaja G. V. Vzaimosvjazi samoocenki i samorealizacii u junyh sportsmenov // Teorija i praktika upravlenija obrazovatel'nym processom: pedagogicheskie, social'nye i psihologicheskie problemy: vestnik BPA / S.-Peterb. balt. ped. akad. 2003. Vyp. 51. S. 77–79.
3. Gogunov E. N., Mart'janov B. I. Psihologija fizicheskogo vospitaniya i sporta. M. : Akademija, 2000.
4. Stambulov A. V. Issledovanie nekotoryh osobennostej dinamiki i vzaimosvjazej fizicheskogo, psihomotornogo i intellektual'nogo razvitija v podrostkovyj period : avtoref. dis. ... kand. psihol. nauk. L., 1980.
5. Zhilin S. V. Osobennosti Ja-koncepcii lichnosti sportsmenov : avtoref. dis. ... kand. psihol. nauk. SPb., 2003.
6. Zaharova E. L. Kak sport pomogaet ocenivat' sebja. M., 1998.
7. Bondarchu, T. V. Formirovanie samoocenki v processe zanjatij sportom [Jelektronnyj resurs]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2002N2/p32-33.htm> (data obrashhenija: 15.05.2017).
8. Lubysheva L. I. Zhenshhina i sport: social'nyj aspekt [Jelektronnyj resurs]. URL: <http://lib.sportedu.ru/Press/tpfk/2000N6/p13-16.htm> (data obrashhenija: 15.05.2017).

© Хакуринов Д. А., Манько И. Н., Платова Н. Э., 2017

УДК 796.015.11

**НАПРАВЛЕННОЕ РАЗВИТИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ  
ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНА  
В МНОГОЛЕТНЕМ ПРОЦЕССЕ**

Ю. Н. Халанский

Витебский государственный университет имени П. М. Машерова  
Республика Беларусь, 210001, г. Витебск, просп. Московский, 33  
E-mail: Khalanski59@yandex.ru

*Рассмотрена возможность использования направленного развития индивидуальных двигательных способностей спортсмена на основе их детерминирующей структуры в многолетнем процессе.*

*Ключевые слова: индивидуальные двигательные способности, спортивная деятельность, диагностика, специальная физическая подготовка.*

**DIRECTED THE DEVELOPMENT OF INDIVIDUAL MOTOR ABILITIES  
OF AN ATHLETE IN A LONG-TERM PROCESS**

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 directional development of individual motor abilities of the athlete based on their determining structure in the multi-year process.*

*Keywords: individual motor abilities, sports activity, diagnostics, special physical training.*

Выдающиеся спортивные достижения – это результат сложного взаимодействия наследственных факторов и влияния внешней среды. Дискуссионным при этом является вопрос о соотношении этих слагаемых спортивных успехов. Одни отдают предпочтение внешним факторам: труду, воспитанию, тренировке, другие – наследственным способностям, таланту.

Способности формируются неравномерно. Наблюдаются периоды ускоренного и замедленного их развития. Нередко отмечается раннее проявление спортивных способностей, но встречаются и индивиды с замедленными темпами их формирования. Иногда такой путь развития является более перспективным. Отсутствие ранних высоких спортивных достижений еще не означает, что большие способности не проявятся в дальнейшем.

В отдельных видах спорта структура способностей неодинакова. Так, в циклических видах спорта важную роль в структуре способностей играют стабильность мышечно-двигательных дифференцировок, чувство темпа, чувства ритма, способность к адекватным оценкам функционального состояния. В скоростно-силовых видах спорта важны точные мышечно-двигательные дифференцировки, точная пространственно-временная ориентировка, чувство ритма. В играх и единоборствах на первый план выступают психические качества, в основе которых лежит система процессов, определяющая возможность в кратчайшие сроки воспринимать возникающие ситуации, принимать и реализовывать творческие решения.

Некоторые специалисты одним из проявлений «двигательной одаренности» считают способность быстро, буквально на лету, схватывать и запоминать технику выполнения сложных элементов, а также достаточно прочное ее закрепление.

В последнее время усилился генетический подход к проблеме спортивных способностей. Б. Л. Астауров отмечал, что возможности воспитания и тренировки не беспредельны, их границы определены наследственной конституцией (генотипом) данного индивидуума [1].

Исследования энергетического обмена позволили В. Б. Шварцу сделать предположение о «генетической обусловленности механизмов энергетического обеспечения мышечной деятельности – аэробного и анаэробного процессов», а также высказать мысль о том, что «энергетические критерии отбора в циклических видах спорта достаточно надежны» [2].

Таким образом, наследственный фактор в значительной степени определяет физическое развитие, формирование двигательных качеств, аэробную и анаэробную производительность организма, величину прироста функциональных возможностей под влиянием спортивной тренировки. Но, признавая значимость генетического фактора, не следует умалять роли внешней среды.

Проблема спортивных способностей требует осторожного подхода к оценке природной одаренности, диктует целесообразность всестороннего анализа морфологических, функциональных и психических свойств спортсмена.

Цель исследования заключалась в определении положений, эффективно благоприятствующих направленному формированию индивидуальных двигательных способностей спортсменов в многолетнем процессе.

На базе специализированных учебно-спортивных учреждений г. Витебска были проведены комплексные лонгитудинальные исследования, ставившие перед собой задачу совершенствования методологии формирования индивидуальных двигательных способностей спортсмена на основе направленного развития их детерминирующей структуры в процессе многолетней спортивной деятельности.

Исследования проводились в два этапа. Предварительный этап был направлен на определение структуры соревновательного потенциала спортсменов, для чего использовались доступные статистические материалы соревновательной и специальной подготовленности сильнейших легкоатлетов мира. Последующий этап предполагал проведение комплексного тестирования обследуемых легкоатлетов. В исследованиях приняли участие более 200 легкоатлетов различных возрастных групп (11–13, 14–16, 17–20 лет) и квалификации (от б/р до МС РБ), специализирующихся в различных видах легкой атлетики (бег на короткие, длинные дистанции, прыжки, метания, многоборья) и разделенные на возрастные группы в соответствии с этапностью многолетней спортивной деятельности. В качестве исследуемых использовались генетически-обусловленные показатели, имеющие высокую корреляционную связь с соревновательным результатом.

В процессе исследований проводились антропометрические измерения по общепринятым методикам: продольные размеры тела: длина тела, длина верхних и нижних конечностей, масса тела, рассчитывался коэффициент пропорциональности; определялись психофизиологические свойства нервной системы (сила нервной системы, темперамент), психологические особенности (инициативность, решительность, настойчивость); аэробные возможности организма: максимальное потребление кислорода (МПК) [3]; латентное время простой двигательной реакции; показатели специальной двигательной и соревновательной подготовленности легкоатлетов.

Программа обследований рассчитана на возможность проведения как в лабораторных, так и в естественных условиях учебно-тренировочного процесса с использованием мобильной аппаратуры в течение двух дней.

Математико-статистические расчеты проводились с использованием стандартных компьютерных программ для метода главных компонент факторного анализа и корреляционных связей, а также непараметрическими методами анализа.

Ранее проведенные исследования определили различия в факторной структуре соревновательного потенциала легкоатлетов в отношении этапов многолетней спортивной деятельности и избранной специализации [4]. На этапе предварительной подготовки определяющими факторами соревновательного потенциала являются морфологическое развитие

и двигательная подготовленность. На этапе начальной спортивной специализации возрастает значение психофизиологических, функциональных и иных факторов, лежащих в основе проявления индивидуальных двигательных способностей относительно избранной специализации. На этапе углубленной специализации ведущее место занимают факторы, обуславливающие способность овладения техническими навыками и их воспроизведением на фоне сохранения значимости морфофункционального развития и двигательной подготовленности. Иными словами, чем выше уровень спортивной подготовленности, тем значимее выступают факторы психологической и технической подготовки.

Учитывая вышеизложенное, была предпринята попытка совершенствования методологии формирования индивидуальных двигательных способностей спортсмена на основе направленного развития их детерминирующей структуры в процессе многолетней спортивной деятельности с использованием метода моделирования с учетом типологии, позволяющего сопоставить имеющийся и требуемый уровень подготовленности [5].

Методология направленного формирования индивидуальных двигательных способностей предполагала проведение комплексных лонгитудинальных обследований с использованием консервативных генетически-обусловленных показателей. Обследуя в течение 2014–2016 гг. кандидата в мастера спорта РБ А. М-ко, специализирующегося в беге на короткие дистанции, были получены фактические данные его морфо-функциональной, психологической и технической подготовленности. Определив в качестве модельных, соответствующие показатели средних модельных значений спринтеров высокой квалификации, производился расчет процентных отношений показателей фактической подготовленности обследуемого спортсмена к модельным (табл. 1, 2).

Таблица 1

**Соотношение показателей средних модельных значений соревновательной, специальной и технической подготовленности спринтеров высокой квалификации и фактические показатели А. М-ко**

Показатели	Бег на 100 м, с	Прыжок в длину, см	Третий прыжок в длину с места	Бег на 30 м с н/с	Бег на 30 м с/х	Т30н/с-3, с	Стаж занятий спортом, лет	Присед со штангой, кг	Наклон вперед, см
Модельные	10,0 ± 0,2	330 ± 15	985 ± 36	3,5 ± 0,2	2,4 ± 0,1	0,8 ± 0,1	9,4 ± 1,7	130 ± 20	-12 ± 3
Фактические:	11,0	280	873	3,9	32,9	1,0	3	85	-10
2014 г.	10,8	294	987	3,9	2,8	1,1	4	100	-9
2015 г.	10,7	301	910	3,8	2,8	1,0	5	105	-10
2016 г.	93,0	91,2	92,4	91,4	83,4	75,0	53,2	80,8	83,3
% к 2016 г.									

*Примечание.* Т30н/с-3 – техника низкого старта, характеризующаяся разницей в результатах бега на 30 м с низкого старта и с хода.

При анализе полученных данных была отмечена положительная динамика показателей, характеризующих соревновательную, специальную и техническую подготовленность спортсмена. Вместе с тем, темпы прироста этих показателей соответствуют среднему уровню, что дает основание предположить о наличии среднего уровня индивидуальных двигательных способностей у А. М-ко.

Анализируя показатели, отражающие морфо-функциональную и психологическую подготовленность на протяжении всего периода обследований было отмечено, что они достоверно не изменились ( $t = 0,264-0,302$  при  $P \leq 0,05$ ), что согласуется с утверждениями о возможности их использования для спортивного отбора и направленной ориентации при фор-

мировании двигательных способностей [5; 6]. Вместе с тем, фактический уровень этих показателей у обследуемого спортсмена свидетельствует (за исключением соматических) о несоответствии их значений модельным. В частности, значительное отставание зафиксировано по показателям ЛВПДР, силы нервной системы, и как следствие решительности и настойчивости. Учитывая, что в беге на короткие дистанции генетическая обусловленность и степень влияния морфо-функциональных показателей имеет большее значение по отношению к уровню развития физических качеств [5], можно предположить, что спортсмен А. М-ко не обладает детерминирующей структурой двигательных способностей, позволяющей показывать высокие спортивные результаты в избранном виде спорта.

Таблица 2

**Соотношение показателей средних модельных значений морфо-функциональной и психологической подготовленности спринтеров высокой квалификации и фактические показатели А. М-ко**

Показатели	В	ДТ	ДНК	РР	МТ	К <sub>пр</sub>	Р-ть	Н-ть	К <sub>и</sub>	СНС	Т-т	ЛВПДР	МПК	ТТ
Модельные	25,3 ± 2,1	179,3 ± 5,8	99,7 ± 2,8	187 ± 6	79,6 ± 3,2	1,79 ± 0,07	51,8 ± 1,6	4,3 ± 1,1	90,1 ± 2,4	Ср-Сл- Ср.	Х-к С-к	0,07 ± 0,02	45,2 ± 1,7	Норм
Фактические:														
2014 г.	18	188	103	195	82	1,83	46,8	3,7	86,8	Сл.-ср.	Х-к	–	43,8	Норм
2015 г.	19	189	103	195	84	1,83	47,0	3,8	87,4	Сл.-ср.	Х-к	–	44,9	Норм
2016 г.	20	189	103	195	85	1,83	47,2	3,8	87,1	Сл.-ср.	Х-к	0,09	44,7	Норм
% к 2016г.	79	105	103	103	107	102	91	88	97	97	100	62	99	100

*Примечания.* В – возраст, лет; ДТ – длина тела стоя, см; ДНК – длина нижних конечностей, см; РР – размах рук, см; МТ – масса тела, кг; К<sub>пр</sub> – коэффициент пропорциональности; Р-ть – решительность, у. е.; Н-ть – настойчивость, у. е.; К<sub>и</sub> – коэффициент инициативности, у. е.; СНС – сила нервной системы, у. е. (Ср – средняя; Сл – слабая); Т-т – тип темперамента (Х-к – холерик; С-к – сангвиник); ЛВПДР – латентное время простой двигательной реакции, с; МПК – максимальное потребление кислорода, мл/мин/кг; ТТ – тип телосложения (Норм – нормостеник).

Анализ теоретических и экспериментальных исследований по проблеме формирования индивидуальных двигательных способностей в педагогике, психологии и физиологии спортивной тренировки показал, что в области теории и методики физической культуры отсутствует единое научно-обоснованное понимание путей их направленного развития.

Проведенные исследования определили, что процессу формирования индивидуальных двигательных способностей спортсменов необходимо уделять самое пристальное внимание уже на ранних этапах многолетней подготовки. Особое значение при этом имеет своевременный анализ детерминирующей структуры значимых для избранного вида спорта способностей. Экспериментальные исследования показали, что направленное формирование индивидуальных двигательных способностей необходимо базировать на анализе их структуры уже на начальных этапах многолетней подготовки. При этом структура двигательных способностей должна соответствовать избранной спортивной специализации, а их уровень – модельным значениям.

**Библиографические ссылки**

1. Астауров Б. Л. Наследственность и развитие. Избранные труды. М. : Наука, 1974.
2. Шварц В. Б. Генетические аспекты спортивного отбора // Антропогенетика, антропология и спорт : материалы Всесоюз. симп. Винница, 1980. Т. 2. С. 407–409.
3. Москатова А. К. Физиологические факторы спортивной работоспособности и их наследственная обусловленность / ГЦОЛИФК. М., 1985.

4. Юшкевич Т. П., Халанский Ю. Н. Факторная структура спортивного таланта // Мир спорта. 2010. № 4(41). С. 62–67.
5. Методические подходы к моделированию в теории и практике спорта [Электронный ресурс] / В. В. Плотников и др. URL: [http://www.rusnauka.com/4\\_SVMN\\_2007/Sport/19012.doc.htm](http://www.rusnauka.com/4_SVMN_2007/Sport/19012.doc.htm) (дата обращения: 28.03.2017).
6. Семенов Л. А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты : учеб.-метод. пособие. М. : Сов. спорт, 2005.

### References

1. Astaurov B. L. Heredity and Development. Favourite Works. M. : Nauka, 1974.
2. Schwartz. V. B. Genetic Aspects of Sports Selection // Anthropogenetics, Anthropology and Sports : materials of proc. of all-Union. intern. symp. Vinnitsa, 1980. Т. 2. P. 407–409.
3. Moskatova A. K. Physiological Factors in Athletic Performance and Their Hereditary Conditionality / GTSOLIFK. M., 1985.
4. Yushkevich P. T., Halanski Yu. N. the Factor Structure of the Sports Talent // World of sports. 2010. № 4(41). P. 62–67.
5. Methodological Approaches to the Modeling in the Theory and Practice of Sport [Electronic resource] URL: [http://www.rusnauka.com/4\\_SVMN\\_2007/Sport/19012.doc.htm](http://www.rusnauka.com/4_SVMN_2007/Sport/19012.doc.htm) (date of visit: 28.03.2017).
6. Semenov L. A. the Definition of Sport Fitness of Children and Adolescents: Biological and Psychological-Pedagogical Aspects: manual. M. : Soviet sport, 2005.

© Халанский Ю. Н., 2017

УДК 796.323.2

## **ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ УЧАЩИХСЯ СРЕДНИХ КЛАССОВ В УСЛОВИЯХ ШКОЛЫ-ИНТЕРНАТА САНАТОРНОГО ТИПА**

Е. Э. Червякова

Ленинградский государственный университет имени А. С. Пушкина  
Российская Федерация, 196605, Санкт-Петербург, Пушкин, Петербургское шоссе, 10  
E-mail: vic-vlg@mail.ru

*Рассмотрен процесс физического воспитания учащихся среднего школьного возраста в условиях школы-интерната санаторного типа, объем и биологическая потребность двигательной активности в жизни ребенка, различные формы планирования и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного процесса.*

*Ключевые слова: физическое воспитание, двигательная активность, движение, физическая подготовленность, упражнения, двигательные задания.*

## **MOTOR ACTIVITY OF STUDENTS OF MIDDLE CLASSES IN CONDITIONS OF SANATORIUM SCHOOL-INTERNET**

E. E. Chervyakova

A. S. Pushkin Leningrad State University  
10, Petersburg Highway, Pushkin, St. Petersburg, 196605, Russian Federation  
E-mail: vic-vlg@mail.ru

*The process of physical education of pupils of secondary school age in the conditions of a sanatorium-type boarding school is considered, the volume and biological need of motor activity in the life of the child, various forms of planning and conducting physical culture and health measures in the mode of the educational process.*

*Keywords: physical education, motor activity, movement, physical preparedness, exercises, motor tasks.*

Известно, что уроки физической культуры в общеобразовательной школе не могут удовлетворить потребность детей и подростков в движении, вследствие чего возникает дефицит двигательной активности. На наш взгляд, учитывая экономическую ситуацию в стране, в ближайшее время не приходится ожидать увеличения количества уроков физической культуры в неделю.

Вполне закономерно в данной ситуации возникает проблема поиска новых форм организации процесса физического воспитания, которые могли бы дополнить те три урока физической культуры в неделю, отводимые программой, и тем самым решить данную проблему. Отсюда следует, что объем двигательной активности учащихся можно частично компенсировать за счет активного использования физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

Одним из важнейших положений школьной педагогики в условиях школы-интерната санаторного типа является единство учебной и внеклассной работы. Только органическое их сочетание может дать учащимся прочные знания и умения. Внеклассная работа содействует углублению умений и навыков, полученных на уроках, сплочению коллектива, расширению

кругозора школьников, развитию самостоятельности и активности. Эта форма организации учебно-воспитательной работы приобретает особое значение и в процессе физического воспитания.

В связи с вышесказанным, становится очевидным необходимость проведения специального исследования, направленного на выявление оптимальной методики планирования и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий на протяжении всего учебного дня в условиях школы-интерната санаторного типа.

Исследования проводились в 2015–2016 гг. на базе Лужской санаторной школы-интерната Ленинградской области. В состав испытуемых вошли 21 учащийся (мальчики) двух 6-х классов (экспериментальная группа – 11 человек, контрольная – 10).

До начала педагогического эксперимента, экспериментальная и контрольная группы школьников были продиагностированы по показателям физического развития и физической подготовленности.

Особенности физического развития и физической подготовленности определяются по морфофункциональным показателям и результатам физической подготовленности.

В группу морфофункционального развития вошли тесты: длины и массы тела, кистевой динамометрии, теппинг-теста и ЖЕЛ, пробы Мартинэ.

А в группе для определения физической подготовленности использовались следующие тесты: для определения скоростных качествах – бег 30 метров, скоростно-силовых способностей – прыжки в длину с места, в поднимании туловища из положения лежа на спине (в силовых способностях мышц брюшного пресса) и в силовых способностях мышц рук (метание набивного мяча на дальность, подтягивание на перекладине).

Анализ средних величин показателей физической подготовленности учащихся экспериментальной и контрольной групп показал, что они существенно не отличаются и находятся на уровне случайных межгрупповых различий. Результаты исследований функционального состояния учащихся экспериментальной и контрольной групп показали соответствие возрастным нормативам. Анализ фактического материала свидетельствует о том, что все массивы показателей соответствовали так называемому нормальному распределению, и, следовательно, могли обрабатываться обычными методами статистики.

В связи с выявленными особенностями развития школьников 10–12 лет экспериментальной группы были намечены следующие задачи: для укрепления здоровья детей необходимы упражнения и двигательные задания, повышающие функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

В условиях школы-интерната санаторного типа для повышения двигательной активности детей предоставляются практически идеальные условия.

Общеизвестно, что естественные силы природы (солнце, воздух, вода) повышают функциональные возможности и работоспособность организма. Они имеют огромное значение в закаливании организма, тренировке механизмов терморегуляции. Использование природных факторов в сочетании с физическими упражнениями повышает обменные процессы, приспособительные и защитные функции организма ребенка.

При разработке экспериментальной методики было задействовано две формы: урочные и внеурочные занятия физическими упражнениями на свежем воздухе. К ним относятся: урок по физической культуре, физкультурные минутки на уроках, физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переменах, а также серии занятий на свежем воздухе: утренняя гимнастика, кроссовый бег в весеннее-осенний период, лыжные кроссы в зимний период, прогулки на свежем воздухе.

Утренняя гимнастика в контрольной и экспериментальной группах по содержанию практически не различалась. Основное отличие заключалось в том, что в контрольной группе она проводилась в помещении, а в экспериментальной – на свежем воздухе.

Физкультминутки в контрольной группе проводились с использованием 4–5 упражнений. Для экспериментальной группы физкультминутки включали специально направленные упражнения.

Было разработано четыре комплекса упражнений для включения их в физкультурные минутки на уроках. Данные комплексы полностью приводятся в приложении. Остановимся коротко лишь на их направленности. Первый комплекс – гимнастика ума, здесь подобраны упражнения, которые улучшают кровообращение головы, способствуют насыщению мозга кислородом, сбалансированной работе правого и левого полушария. Во втором – упражнения для снятия статического напряжения, которые способствуют разгрузке опорно-двигательного аппарата и являются профилактикой нарушений осанки. Третий комплекс – гимнастика для глаз, где использовались упражнения, укрепляющие глазные мышцы, улучшающие обмен веществ, снимающие мозговое утомление. И, наконец, в четвертом комплексе подобраны упражнения, направленные на снятие усталости и релаксацию мышц.

Кроме физкультурных минуток на уроках, также проводились один раз в течение учебного дня (после третьего урока) физические упражнения и подвижные игры с элементами спортивных игр на удлиненных переменах. Методические рекомендации по проведению таких мероприятий подробно описаны в специальной литературе, поэтому останавливаться на этом не будем, единственно отметим, что при подборе игр мы старались отдавать предпочтение играм, уже знакомым учащимся, чтобы не затрачивать дополнительно время на обучение [1].

В содержание ежедневных прогулок на свежем воздухе вошли:

1) подвижные игры с элементами спортивных игр – влияние на выносливость, развитие координации, развитие скоростных способностей;

2) упражнения на меткость – влияние на координацию, скоростно-силовые качества и развитие глазомера;

3) элементы спортивных игр – футбол, пионербол: влияние на выносливость, развитие координационных и психомоторных способностей;

4) полоса препятствий – влияние на скоростно-силовые качества, а также координационные способности;

5) дыхательные упражнения: влияние на функциональные возможности верхних дыхательных путей [1].

Исследования последних лет показали, что увеличение объема и интенсивности двигательной активности детей в режиме дня способствует совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (ЦНС, сердечно-сосудистой, дыхательной) физическому и нервно-психическому развитию, а также развитию моторики.

Особое внимание предлагается уделять использованию физических упражнений на свежем воздухе в различных формах физкультурных занятий, спортивных упражнений. Упражнения на прогулке, подвижные игры с элементами спортивных игр.

Все это вошло в содержание экспериментальной методики.

Многими авторами [2–4] отмечается, что наибольшую значимость в структуре двигательной активности имеют организованные движения, планируемые для развития двигательных умений и навыков, двигательных способностей, для повышения адаптационных возможностей организма школьника. При достаточном объеме двигательной активности в режиме жизни ребенок может удовлетворить и биологическую потребность в движении, и повысить уровень физической подготовленности.

В возрасте 10-12 лет в занятия физической культурой можно включать любые физические упражнения, кроме упражнений с длительным статическим удержанием веса и натуживанием. Дети этого возраста не любят выполнять длительные монотонные упражнения, поэтому лучшим средством физического воспитания для них являются игры, стимулирующие не только двигательную, но и познавательную активность ребенка [5].

Измеряется двигательная активность чаще всего суточным расходом энергии или показателем шагометрии. Ежедневная двигательная активность школьников колеблется от 6 до 48 тыс. шагов в сутки, в среднем составляя 12–18 тыс. шагов. В период бодрствования здоровые дети за минуту делают в среднем 22 движения ежеминутно, т. е. 840 и 1 320 движений в час.

Данные многих исследователей подтверждают мнение о том, что до 85 % времени бодрствования (для возраста 10–12 лет – 15 ч 30 мин) школьники проводят в сидячем положении. Двигательная активность детей в сутки достигает 2,5 ч, из которых привычная (необ-

ходимая) – до 1 ч, специально организованная – 1,5 ч. Наше исследование показало отставание двигательной активности детей 10–12-ти лет от нормы (20 000 шагов – норма, 5 400 шагов – участники исследования) для данного возраста. С учетом этих данных и возможностей школы-интерната строилась экспериментальная методика.

Экспериментальная группа занималась по разработанной методике, уроки продолжительностью 40 минут проводились с кратностью 3 раза в неделю с сентября по май. Общеразвивающие упражнения и подвижные игры на свежем воздухе – ежедневно, кроссовый бег в весенне-осенний период и ходьба на лыжах в зимний период – 2–3 раза в неделю. В содержание физкультурно-оздоровительных прогулок включались двигательные задания на развитие координации движений, игровые задания на развитие дыхательной системы, мелкомоторной координации, познавательных процессов; подвижные игры на развитие физических качеств.

Педагогический эксперимент проводился с целью проверки рабочей гипотезы, апробации и определения эффективности влияния процесса физического воспитания учащихся средне-школьного возраста с ежедневным проведением физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня на физическую и функциональную подготовленность занимающихся. Учащиеся контрольной группы занимались по традиционной программе физического воспитания с аналогичной продолжительностью и кратностью уроков.

Эффективность предлагаемой методики оценивалась посредством сравнения критериальных показателей до и после проведения педагогического эксперимента.

С целью выявления влияния экспериментальной методики на морфофункциональное развитие и физическую подготовленность участники исследования по окончании педагогического эксперимента были протестированы по той же батарее тестов.

Анализ показывает, что после окончания педагогического эксперимента данные повторного тестирования улучшились.

Показатели физической подготовленности показывают, что экспериментальная методика оказала положительное влияние на развитие многих физических качеств. Наблюдается положительный достоверный прирост показателей по следующим тестам: в беге на 30 м до  $5,5 \pm 0,1$ , после  $5,0 \pm 0,1$ , метании набивного мяча на дальность до  $3,8 \pm 0,1$ , после  $4,8 \pm 1,1$ , поднимании туловища из положения лежа на спине до  $44,8 \pm 2,1$ , после  $49,4 \pm 2,1$ .

Наибольший прирост в экспериментальной группе можно отметить в подтягивании на перекладине до  $2,7 \pm 0,35$ , после  $3,8 \pm 1,00$  – 22,4 %, прыжок в длину с места до  $148,7 \pm 2,1$ , после  $155,3 \pm 2,1$  – 11,2 %.

Что касается уровня функциональной подготовленности, то здесь прослеживается схожая ситуация, т. е. значительное преобладание экспериментальной группы над контрольной в обеих группах. Улучшились показатели в ЖЕЛ до  $2\ 170,4 \pm 43,1$ , после  $2520 \pm 143$  и нагрузочной пробе Мартинэ до  $5,1 \pm 0,6$ , после  $6,9 \pm 0,6$ , так же улучшились показатели теппинг теста до  $44,2 \pm 1,2$ , после  $48,2 \pm 4,2$  (мелкомоторной координации). Это говорит о том, что упражнения, входящие в экспериментальную методику, направлены на развитие отстающих функций организма детей. В процессе исследований нами была получена динамика показателей двигательной активности школьников (см. таблицу).

**Показатели уровня двигательной активности до и после проведения педагогического эксперимента**

Показатели	М	<i>m</i>	<i>p</i>
Объем ДА, дв.	14 400 17 200	272,3 229,7	< 0,05
Продолжительность ДА, мин	277 292	2,57 1,94	< 0,001
Интенсивность ДА, дв./мин	52 59	0,72 0,71	< 0,05

*Примечание.* Курсивом обозначены результаты формирующего педагогического эксперимента.

Таким образом, уровень двигательной активности в результате применения экспериментальной методики значительно вырос, что подтверждается полученными результатами.

В экспериментальной методике повышенный уровень двигательной активности обеспечивается ежедневным применением оптимального сочетания различных форм организации учебного и внеучебного плана, которые позволяют эффективно решать многие задачи физического воспитания.

### **Библиографические ссылки**

1. Маслова А. А. Организация образовательного пространства развития детей в рамках полного учебного дня [Электронный ресурс]. URL: <http://nsportal.ru/> (дата обращения: 12.05.2017).
2. Лях В. И., Румба О. Г., Горелов А. А. Критерии и методы исследования двигательной активности человека // Теория и практика физической культуры. № 10. 2013. С. 99–103.
3. Обухов С. М, Обухова Н. Б, Снигерев А. С. Динамика физической подготовленности учащихся при реализации различных вариантов спортизации физического воспитания в общеобразовательной школе // Теория и практика физического воспитания. 2011. № 8. С. 89.
4. Чайцев В. Г. Новые технологии физического воспитания школьников : практ. пособие. М. : АРКТИ, 2007.
5. Вайнер Э. Н. Валеология : учебник для вузов. М. : Флинта ; Наука, 2001.

### **References**

1. Maslova A. A. Organizacija obrazovatel'nogo prostranstva razvitija detej v ramkah polnogo uchebnogo dnja [Jelektronnyj resurs]. URL: <http://nsportal.ru/> (data obrashhenija: 12.05.2017).
2. Ljah V. I., Rumba O. G., Gorelov A. A. Kriterii i metody issledovanija dvigatel'noj aktivnosti cheloveka // Teorija i praktika fiz. kul'tury. № 10. 2013. S. 99–103.
3. Obuhov S. M, Obuhova N. B, Snigerev A. S. Dinamika fizicheskoj podgotovlennosti uchashhihsja pri realizacii razlichnyh variantov sportizacii fizicheskogo vospitanija v obshhe-obrazovatel'noj shkole // Teorija i praktika fizicheskogo vospitanija. 2011. № 8. S. 89.
4. Chajcev V. G. Novye tehnologii fizicheskogo vospitanija shkol'nikov : prakt. posobie. M. : ARKTI, 2007.
5. Vajner Je. N. Valeologija : uchebnik dlja vuzov. M. : Flinta ; Nauka, 2001.

© Червякова Е. Э., 2017

УДК 796.835

## **РАЗЛИЧИТЕЛЬНАЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ ПО ПЕРЕМЕННОЙ ВРЕМЕНИ ДВИЖЕНИЙ**

И. С. Чечев

Иркутский национальный исследовательский технический университет  
Российская Федерация, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83  
E-mail: Пяа.che38@mail.ru

*Рассмотрен один из основных компонентов психомоторных способностей человека – различительная чувствительность по параметрам времени. Дана краткая характеристика и подчеркнута важность развития различительной чувствительности по временной переменной движения в спорте высших достижений. Отмечены некоторые проблемы развития психомоторных качеств, а также представлена методика совершенствования различительной чувствительности по временной переменной движений.*

*Ключевые слова: различительная чувствительность по параметрам времени, психомоторика, чувство времени, методика совершенствования, кикбоксинг.*

## **DISTINCTIVE SENSITIVITY FOR VARIABLE TIME MOVEMENTS**

I. S. Chechev

National Research Irkutsk State Technical University  
83, Lermontov Str., Irkutsk, 664074, Russian Federation  
E-mail: Пяа.che38@mail.ru

*One of the main components of psychomotor abilities – distinctive sensitivity on the parameters of time. Gives a brief description and stressed the importance of development of distinctive sensitivity on the time variable of motion in high performance sport. Been some problems of development of psychomotor qualities, and presents a method of improving the sensitivity in distinctive temporary variable movements.*

*Keywords: distinctive sensitivity on the parameters of time, psychometrika, sense of time, technique improvement, kickboxing.*

Психомоторикой называется способность человека отражать объективную информацию о своей двигательной деятельности, контролировать и точно управлять своими движениями [1].

Психомоторные способности человека составляют следующие основные компоненты: различительная чувствительность и двигательная память по временным, пространственным и силовым переменным движения, сенсорная и умственная работоспособность, быстрота реагирования в простой двигательной реакции и точность самооценки микровремени этих реакций, точность реакции на движущийся объект [1–3].

Чем точнее и целесообразней спортсмен распределяет свои движения во времени и пространстве, тем лучше он выполняет специализированную деятельность. Величина ошибки в любом двигательном действии зависит как от чувствительности участвующих в управлении перцептивных систем, так и от способности человека осознанно воспринимать свои ощущения и точно управлять ими.

Чувство времени – это способность объективно воспринимать временные границы, управлять своими действиями в конкретный отрезок времени [2]. И. М. Сеченов первым на-

чал изучать способность человека различать временное и пространственное отношение [4]. Ему удалось установить, что без «контроля чувством» невозможно освоить какое-либо новое движение. А также, что движение – это мера времени, своего рода «счетчик периодически повторяющихся продолжительностей». И. М. Сеченов утверждал, что восприятие временных особенностей осуществляется с помощью чувственных приборов, где основное значение имеют органы слуха и органы кинестетической чувствительности. Для И. М. Сеченова становится все более вероятно то, что любому органу чувств доступно восприятие длительности. Благодаря тому, что при взаимодействии анализаторов образуются сложные ассоциации между рядом ощущений, обеспечивается ориентировка человека во времени. Об этом замечал И. М. Сеченов, «чувствование повсюду имеет значение регулятора движения» [4].

К. М. Ушинский утверждал, что временное и пространственное восприятие, не является врожденным, а развивается только благодаря накопленному опыту [5].

П. Ф. Лесгафт указывал на важность развития тонкого восприятия времени для спортсменов. Он доказывал, что «только с помощью упражнений человек может научиться разъединять и сравнивать получаемые впечатления и вместе с этим приучается наблюдать, увеличивая тем самым свою способность и умение проверять свои размышления и действия» [6]. П. Ф. Лесгафт придавал особое значение развитию способности точно оценивать временные и пространственные отношения.

С. Г. Геллерштейн изучал самоконтроль временных параметров как основу в управлении двигательной деятельностью [1]. Он доказал, что квалифицированные спортсмены способны устанавливать связь между объективными микроэлементами времени и субъективными показателями с большой долей вероятности (до сотых долей секунды). Он разработал ряд специальных упражнений и опытным путем доказал, что возможно развить у людей занимающихся спортом «чувство» времени и темпа движений.

На сегодняшний день, проведена существенная работа по изучению проблемы восприятия времени и она имеет не только большое теоретическое, но и практическое значение. Стоит заметить, что во многих работах проводились исследования не временной различительной чувствительности движений, а лишь восприятие постоянной величины (темпа, частоты движений).

Вероятнее всего способность различать небольшие изменения в движениях по переменной времени определяет уровень предрасположенности и одаренности к данному виду спорта. Логично будет предположить, что наряду с методикой традиционного воспроизведения эталонной величины, необходимо исследовать различительную чувствительность по переменной времени по отдельно взятым интервалам у спортсменов различного уровня спортивного мастерства и возраста [1].

Выполнение спортсменом сложных технических элементов в конкретном виде спорта, в строго лимитированных рамках времени предъявляет высокие требования к его способностям. Необходимо моментально воспринимать и перерабатывать поступающую информацию с помощью анализаторов и принимать решение незамедлительно. Оперативно и точно осуществлять моторную часть двигательного акта. Время является одной из наиболее важных характеристик каждого двигательного действия человека. Усвоение спортсменами оптимального ритма и темпа движений, умение дифференцировать сенсомоторные реакции невозможно без хорошо развитого чувства времени, способности точно воспринимать интервалы времени, а также осуществлять собственным движением в условиях лимита времени [1; 2].

Способность спортсмена воспринимать и различать любые изменения в движениях согласно переменной времени, говорит об уровне его спортивных возможностей.

Опытным путем [1; 2; 5] доказано, что различительная чувствительность по переменной времени, а не скорость простой двигательной реакции, обуславливает возможность спортсмена управлять скоростью своих двигательных реакций. Сенсорный метод [2] предусматривает направленное совершенствование способности различать микроинтервалы времени и обеспечивает перенос точности временных дифференцировок на быстроту и своевременность реакций.

Теоретическое обоснование методики совершенствования различительной чувствительности по переменной времени базируется на фундаментальных положениях о физиологии человека. В своих работах И. М. Сеченов [4] писал о «регулирование движения чувствованием», обеспечивающим возможность улучшать качество дифференцировки микроэлементы времени и управлять двигательной реакцией. Активность человека имеет колебательный характер с интервалами в 30–70 м/с, такой шаг можно принимать за меру времени. Скоростные действия тесно связаны с комплексом мышечных, слуховых, зрительных ощущений и умением оценивать их, совершенством обратной связи, информации о настоящем времени действия.

Доказано, что скорость простой двигательной реакции задана генетически, но стоит заметить, что при целенаправленно спланированной системевоспитаниявозможно развить в нужном направлении такие свойства нервной системы как сила, подвижность и уравновешенность у представителей различных типов высшей нервной деятельности [4]. И. П. Павлов [7] писал, что генетически определенный тип высшей нервной деятельности не программирует жестко скорость реагирования. Переделка этого стереотипа возможна, но она требует различных усилий у людей разной типологии [3]. Скорость латентного периода простой двигательной реакции чаще всего зависит от скорости распространения нервных импульсов от периферии анализатора к центру и по двигательным путям к мышце. Скорость простой двигательной реакции зависит:

- от интервалов времени между отдельными стимулами;
- вида сигнала (зрительный, звуковой и т. д.);
- интенсивности стимула;
- текущего функционального состояния;
- способности к предвидению событий;
- мотивации спортсмена.

Основные задачи при совершенствовании заключаются:

- повысить способность управлять скоростью простой двигательной реакции;
- научиться реагировать точнее, а не быстрее, уметь задерживать двигательный импульс на точно заданное время.

Конкретные интервалы времени, включаемые в тренировочный процесс выбираются исходя из специфики вида спорта в различных диапазонах: от нескольких секунд до десятых и сотых долей секунды.

Осознанность ощущений, организация связи между предыдущим результатом, его субъективным ощущением и последующими действиями служит основой успешной тренировки. Уменьшить разрыв между попыткой и ее самооценкой становится возможным только при достаточной мотивации спортсмена [3].

Практическая методика совершенствования различительной чувствительности по переменной времени основывается на гипотезе о существовании корреляционной связи между скоростью простой двигательной реакции (латентного ее периода) к чувства времени, способностью воспринимать и оценивать микроинтервалы времени [2]. Определяющее значение данное качество оказывает также и на своевременность реакции, которая базируется именно на точном отмеривании времени паузы от начала стимула до непосредственно двигательного действия [3].

Экспериментальное исследование простой реакции на звуковой и световой сигнал проводили К. К. Марков, В. Л. Сивохов, И. С. Чечев [8]. В эксперименте принимали участия 3 группы спортсменов: группа Мастеров Спорта и МСМК, группа КМС и спортсменов 1 спортивного разряда и группа 2, 3 разрядов. Результатами данного исследования оказалось, что средние значения простой двигательной реакции на звуковой и зрительный стимулы не имеют статистически достоверной связи со спортивной квалификацией кикбоксеров, их функциональными характеристиками ЦНС и тренировочно-соревновательным опытом, однако, следуя общей логике анализа, необходимо обратить внимание на необходимость по-

вышения уровня психомоторных показателей, в том числе, в спорте высших достижений. Вероятно существующая система тренировочной практики и используемые спортсменами методы подготовки малоэффективны в совершенствовании способности к чувствованию микроинтервалов времени.

Функциональные показатели возможностей и состояния сенсорных отделов ЦНС, устойчивости и стабильности сенсомоторных реакций весьма информативны в общей оценке подготовленности спортсменов, особенно на предсоревновательном этапе подготовки в группе высококвалифицированных кикбоксеров. Отставание в этих критериях в группах начинающих и менее квалифицированных спортсменов объясняется и существенно меньшим тренировочно-соревновательным стажем и открывает возможное направление для дальнейшего развития.

По окончании проведенного эксперимента следует заключить, что простая слуховая и зрительная реакция при помощи тренировочных воздействий развивается незначительно. Вероятно, простая слуховая и зрительная реакция - врожденное качество. Следует заметить, что простые реакции в единоборствах встречаются достаточно редко. Сложная реакция в единоборствах встречается гораздо чаще, так как спортсмен постоянно ожидает каких-либо мало прогнозируемых и неожиданных действий. Необходимо в любой момент времени осуществить опережающее или ответное действие. Для этого кикбоксеру необходимо, оценив обстановку, произвести необходимый выбор наилучших действий и постараться провести их наиболее эффективно.

Следует попытаться разгадать замысел соперника и определить, какие атакующие действия он решил применить и в какую область будет направлена его атака, после чего, необходимо произвести контратаку в наиболее подходящий момент. Также необходимо осуществить контратаку с опережением либо сразу после атаки соперника, дабы застичь его врасплох. При этом следует сделать это не только своевременно, а также точно и быстро [3; 8].

В своей работе П. А. Рудик утверждает, что боксер контролирует соперника и постоянно готов успешно и быстро ответить на прием, который тот попытается применить [9]. Поэтому сложные реакции не могут быть моторного типа.

На наш взгляд, в совершенствовании единоборцев высшего спортивного мастерства как раз таки должна ставиться такая задача – специальными методами добиться того, чтобы сложные реакции были предельно упрощены по своим структурным и временным факторам до уровня реакции моторного типа.

Таким образом, можно сделать следующие выводы. Проведен достаточный объем работы по изучению проблемы восприятия времени, который имеет не только большое теоретическое, но и практическое значение. Во многих работах проводились исследования не временной различительной чувствительности движений, а лишь восприятие постоянной величины (темпа, частоты движений). Наряду с методикой традиционного воспроизведения эталонной величины, необходимо исследовать различительную чувствительность по переменной времени по отдельно взятым интервалам у спортсменов различного уровня спортивного мастерства и возраста. Простая слуховая и зрительная реакция при помощи тренировочных воздействий развивается незначительно.

### **Библиографические ссылки**

1. Озеров В. П. Психомоторное развитие спортсменов. Кишинев : Штиинца, 1983.
2. Геллерштейн С. Г. О путях развития и совершенствования «чувства времени» и скорости двигательных реакций // Материалы XVIII Междунар. психол. конгр. М., 1966. С. 21–23.
3. Марков К. К. Педагогические и психологические аспекты деятельности тренера по волейболу в тренировочном и соревновательном процессах : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / РГУФК. М., 2001.
4. Сеченов И. М. Элементы мысли // Избранные философские и психологические произведения. М. : Госполитиздат. 1947.

5. Ушинский Д. К. Собрание сочинений / Акад. пед. наук РСФСР ; Ин-т теории и истории педагогики. М., 1948.
6. Лесгафт П. Ф. Руководство по физическому образованию // Собрание педагогических сочинений. Т. 2. М. : Физкультура и спорт, 1952.
7. Павлов И. П. Избранные произведения. М. : Наука, 1949.
8. Марков К. К., Сивохов В. Л., Чечев И. С. Экспериментальные исследования уровня психомоторных качеств высококвалифицированных кикбоксеров // Вестник ИрГТУ. 2013. № 5. С. 269–274. М. : Физкультура и спорт, 1967.

### References

1. Ozerov V. P. Psychomotor Development of Athletes. Chisinau : Stiintsa, 1983.
2. Hellerstein, S. G. ways of Development and Improvement of the “Sense of Time” and the Speed of the Motor Reactions // Materials of XVIII Intern. Course of Studies Congress. M., 1966. P. 21–23.
3. Markov K. K. Pedagogical and Psihologicheskie Aspects of the Coach on Volleyball in Training and Competitive Processes : avtoref. dis. ... doctor ped. sci. / RGUFK. M., 2001.
4. Sechenov I. M. Elements of Thought // Selected Philosophical and Psychological Works. M. : Gospolitizdat, 1947.
5. Ushinsky K. D. collected works / Academy Ped. Sci. of the RSFSR ; Institute of Theory and History of Pedagogy. M., 1948.
6. Lesgaft P. F. Manual of physical education // The collection of pedagogical essays. Vol. 2. M. : Physical Culture and Sport, 1952.
7. Pavlov I. P. Selected works. M. : Nauka, 1949.
8. Markov K. K., Sivkov V. L., I. T. Yakubov, I. S. Experimental research of the level of psychomotor qualities of highly skilled kickboxers // VestnikIrGTU. 2013. № 5. P. 269–274.
9. Rudik A. P. Psychology. M. : Physical Culture and Sport, 1967.

© Чечев И. С., 2017

УДК 796

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ**

А. Р. Шакиров, А. А. Кужлева

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

*Рассматривается понятие о здоровье студентов, ее компоненты, особенности здорового образа жизни современной студенческой молодежи и роль средств физического воспитания в процессе формирования здорового образа жизни.*

*Ключевые слова: здоровье; здоровый образ жизни; студенты; физическая культура.*

## **PHYSICAL CULTURE AS MEANS OF FORMATION OF HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS**

A. R. Shakirov, A. A. Kuzhleva

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

*The article discusses the concept of students' health, its components, features of a healthy lifestyle of students and the role of physical education in the formation of a healthy lifestyle.*

*Keywords: health; healthy lifestyle; students; physical culture.*

Студенчество – это самостоятельная социальная группа, которая всегда являлась объектом особого внимания. За последние десятилетия отмечается тревожная тенденция ухудшения здоровья молодых людей и их физической подготовленности. Это связано не только с изменениями, которые произошли в экономике, экологии, условиями труда и быта населения, но также с недооценкой оздоровительной и воспитательной деятельности происходящее в обществе, что и нашло отражение на гармоничном развитии личности молодежи. На сегодняшний день здоровье нации вызывает беспокойство в связи с увеличением количества потребителей наркотиков, алкоголя, табака, токсикомании, низким уровнем двигательной активности молодежи. А как мы знаем, в общем комплексе условий, определяющих уровень здоровья современного студенчества, первостепенное значение имеет их здоровый образ жизни.

Анализ литературных источников по теме исследования позволяет утверждать, что актуальность проблемы физического воспитания молодежи, как составной части общей проблемы введение здорового образа жизни, усиливается. Это связано с тем, что нынешнее состояние здоровья и образ жизни студенческой молодежи России не отвечает установленным стандартным требованиям современного общества и потребностям его дальнейшего социально-экономического развития.

В научных исследованиях В. Ф. Базарного, Л. А. Ждановой, Н. К. Ивановой, Т. В. Русовой показаны различные здоровье-сберегающие технологии. Вопрос о здоровом образе

жизни студентов рассматривают такие ученые, как Н. П. Абаскалова, Н. А. Агаджанян, А. М. Гендин, О. П. Добромыслова, Г. А. Кураев, В. П. Лавренко, Л. А. Петровская, Д. И. Рыжаков и др, а в области изучения уровня знаний студентов о здоровом образе жизни работают А. В. Белоконь, Г. Василевская, Ю. М. Политова, Ю. И. Ротанева, А. С. Свердлина, Г. С. Совенко, Л. Г. Шаталина.

Целью работы является рассмотрение физической культуры как средство формирования здорового образа жизни студентов.

Задачи работы: выявить показатели здоровья студентов, его основных компонентов; проанализировать состояние здоровья современной молодежи; рассмотреть, что значит для студентов здоровый образ жизни и их отношение к нему.

Методы: при написании статьи я изучила разные пособия, статьи из научных журналов, проанализировала инструктивно-методические и нормативные документы.

Здоровье – это высокая работоспособность, хорошее настроение, уверенность в себе. Здоровье человека – это очень сложный феномен общечеловеческого и индивидуального бытия. Сегодня не существует сомнений, что оно комплексное, так как зависит от взаимодействия многих сложных факторов физического и психического, социального и индивидуального порядка, а нередко и философских качеств человека. Физическое здоровье дает хорошее самочувствие, бодрость, силу. Психическое здоровье дарит спокойствие, хорошее настроение, доброту, веселость. Социальное здоровье обеспечивает успешность в обучении, социализации, развитии [1, с. 12].

Здоровый образ жизни студентов – это совокупность ценностных сберегающих здоровые ориентаций и установок, привычек, режима, ритма и темпа жизни, направленных на оптимальное сохранение, укрепление, формирования, воспроизводства здоровья в процессе обучения и воспитания, общения, игры, труда, отдыха и передача его будущим поколениям.

Здоровый образ жизни предполагает соблюдение, определенных правил, обеспечивающих гармоничное развитие, высокую работоспособность, душевное равновесие и здоровье человека. В основе здорового образа жизни лежит индивидуальная система поведения и привычек каждого отдельного человека, которая обеспечивает необходимый уровень жизнедеятельности и здоровое долголетие. Здоровый образ жизни – это практические действия, направленные на предотвращение заболеваний, укрепление организма и улучшение общего самочувствия человека [2, с. 15].

Итак, формирование здорового образа жизни – это сложный системный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни современного общества. Она включает в себя основные сферы и направления жизнедеятельности студента.

К составляющим здорового образа жизни относится [1, с. 37]:

- правильно организованный режим дня (в частности, труда, отдыха и полноценного сна), соответствующий индивидуальному суточному биоритму каждого студента;
- двигательная активность (систематические занятия любыми видами спорта, статической и ритмической гимнастикой, ходьбой или оздоровительным бегом);
- рационально выстроенное питание;
- разумное использование каких-либо методов закаливания;
- умение устранять нервное напряжение при помощи мышечного расслабления (различные аутогенные тренировки);
- отказ от любых имеющихся вредных привычек.

Физическое воспитание в вузе – это сложный педагогический процесс, целью которого является формирование физической культуры личности, способной самостоятельно организовывать и вести здоровый образ жизни. Это единственная учебная дисциплина, которая учит студентов сохранять и укреплять свое здоровье, повышать уровень физической подготовленности, развивать и совершенствовать жизненно важные физические качества и двигательные умения и навыки [3].

Всестороннее развитие личности, т. е. развитие физических и духовных сил, творческих способностей является важнейшей задачей высшей школы. Перед вузами стоит важная

задача приобщения студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями, повышение работоспособности, улучшение их подготовки к профессиональной деятельности, формирование двигательной активности и устойчивых привычек к занятиям физической культурой, воспитание у них коллективизма, патриотизма, целеустремленности [4, с. 5].

Физическая культура является необходимым компонентом, чтобы обеспечить здоровый образ жизни студентов. Физкультурно-спортивная деятельность – это одна из эффективных механизмов объединения общественных и личных интересов, формирования общественно важных индивидуальных потребностей.

Физическая культура является сферой массовой самодеятельности важным фактором установление активной жизненной позиции, поскольку социальная активность, развивается на ее основе и переносится на другие сферы жизнедеятельности – социально-политическую, учебную, трудовую. Входя в физкультурно-спортивную деятельность, студент накапливает социальный опыт, что приводит к повышению его социальной активности. Физические упражнения влияют не только непосредственно на тот или иной орган; но и на весь организм в целом через нервную систему как основной пусковой механизм жизнедеятельности. Поэтому, даже при небольших физических нагрузках, таких как ходьба, приседания и т. д., объективно замечается улучшение функций многих органов и систем организма. Углубляется и ускоряется дыхание, повышается частота сердечных сокращений, изменяется артериальное давление, улучшается функция желудочно-кишечного тракта, печени, почек, других органов и систем человека. Под влиянием систематических занятий физическими упражнениями возникают заметные изменения в обмене веществ, повышается функция внутренней секреции. У человека улучшается аппетит и моторная, секреторная и химическая функция желудочно-кишечного тракта, улучшается психологический настрой студентов. В процессе занятий физическими упражнениями студенты воспитывают в себе стойкость, выдержку, способность управлять своими действиями и эмоциональным состоянием, что характерно для здорового человека.

На мой взгляд, целью формирования здорового образа жизни в системе физической культуры и спорта в вузе могут быть такие виды физических занятий:

- сознательное, осмысленное участие в занятиях по физическому воспитанию;
- подготовка (тренировка) и сдача нормативов по физическому воспитанию;
- разработка и регулярное выполнение индивидуальной физической подготовки, с элементами закаливания;
- участие в спортивных играх (футбол, волейбол, баскетбол, теннис и др.);
- система закаливания водой;
- плавание, с переходом к моржеванию;

Глубокий анализ физической культуры дает понять то, что она имеет большие потенциальные возможности в формировании всесторонне развитой личности. Однако в реальной физкультурной практике эти богатые возможности используются далеко не полностью.

Как считал Петр Францевич Лесгафт, в основу физического воспитания должны быть положены законы анатомии и физиологии человека. Важнейшим условием успешного преподавания гимнастики он считал соблюдение строгой последовательности в дозировке нагрузки, обязательный учет индивидуальных способности учащихся.

При формировании здорового образа жизни будущего специалиста должно осуществляться его развитие с учетом его личного отношения к содержанию занятий, усвоение норм и способов деятельности. Физическая культура является средством формирования здорового образа жизни только в том случае, если она является любимым занятием каждого студента.

Физическое воспитание в вузе является фундаментальной частью оздоровления студентов. Физическое воспитание, будучи составной частью процесса получения высшего образования, в то же время, направленное на решения проблемы улучшения состояния здоровья студентов.

Таким образом, можно сделать следующие выводы. Считается, что перспективным, доступным и эффективным направлением достижения максимально положительного результата

в вопросах здорового образа жизни студентов вузов является всестороннее использование средств физического воспитания, как основного фактора ликвидации недостатков в физическом развитии этих студентов. Оно является наиболее перспективным, доступным и эффективным направлением для укрепления физического состояния студентов, ведущим компонентом здорового образа жизни [5; 6].

### **Библиографические ссылки**

1. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие. М. : KnoРус, 2012.
2. Визитей Н. Теория физической культуры: к корректировке базовых представлений. М. : Сов. спорт, 2009.
3. Отношение студентов к здоровью и здоровому образу жизни / Н. И. Белова, С. П. Бурцев, Е. А. Воробцова, А. В. Мартыненко // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2009. № 1. С. 14–15.
4. Чесебиева С. Т. Физическая культура как фактор утверждения здорового образа жизни студентов // Вестн. Адыгейского гос. ун-та. 2011. № 2 С. 8–12.
5. Паначев В. Д. Физическая культура и спорт – средство социально-педагогического развития личности // Мониторинг качества здоровья в практике формирования безопасной здоровьесберегающей образовательной среды : материалы Всерос. науч.-практ. конф. (25–27 нояб. 2011 г., Волгоград). Волгоград, 2011. С. 28–32.
6. Лесгафт П. Ф. Избранные педагогические сочинения. М., 1990.

### **References**

1. Vilensky M. Ja., Gorshkov A. G. Physical Education and a Healthy Lifestyle : student learning. allowance. M. : KnoРус, 2012.
2. Vizitej N. Theory of Physical Culture: to Adjust the Basic Views. M. : Sovetsky sport, 2009.
3. The ratio of Students to Health and Healthy Living / N. I. Belova, S. P. Burtsev, E. A. Vorobcova, A. V. Martinenko // Problems of Social Hygiene, Health and Medical History. 2009. № 1. P. 14–15.
4. Chesebieva S. T. Physical Culture as a Factor in the Adoption of Healthy Lifestyles for Students // Gazette of the Adyghe State University. 2011. № 2. P. 8–12.
5. Panachev V. D. Physical culture and Sport is a Means of Socio-pedagogical Personal Development // Health Quality Monitoring in Practice Forming a Safe Health-saving Educational Wednesday : all materials researcher. scient. conf. (2011, November 25–27, Volgograd). Volgograd, 2011. P. 28–32.
6. Lesgaft P. F. Favorite Pedagogical Writings. M., 1990.

© Шакиров А. Р., Кужлева А. А., 2017

УДК 37.037.2

## **СИСТЕМА МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ В СТРУКТУРЕ ОЛИМПИЙСКОГО ЦИКЛА**

В. В. Шантарович

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь  
Республика Беларусь, 220030, г. Минск, ул. Кирова, 8/2  
E-mail: kallaure@rambler.ru

*Представлены теоретические и практические аспекты системы подготовки гребцов на байдарках в процессе многолетней подготовки спортсменов. Дается оценка специфических особенностей системной организации показателей морфофункционального статуса спортсменов-гребцов в различные периоды подготовки; показаны критерии успешной целенаправленной деятельности в спорте высших достижений.*

*Ключевые слова: тренировочный процесс, периоды подготовки, гребля на байдарках.*

## **THE LONG-TERM TRAINING OF ROWERS IN THE STRUCTURE OF THE OLYMPIC CYCLE**

V. V. Shantarovich

The Ministry of Sports and Tourism of the Republic of Belarus  
8/2, Kirova Str., Minsk, 220030, Republic of Belarus  
E-mail: kallaure@rambler.ru

*Presents the theoretical and practical aspects of the training of rowers from many years of training athletes. Assesses specific features of the system organization indices of morphofunctional status of sportsmen-rowers in different periods of training; criteria of successful shows focused activities in sports of the higher achievements.*

*Keywords: training process, training periods, rowing.*

Принципиально важным моментом подготовки гребцов является обеспечение условий, при которых период максимальной предрасположенности спортсмена к достижению наивысших результатов (подготовленный ходом естественного развития организма и функциональных преобразований в результате многолетней тренировки) совпадает с периодом самых интенсивных и сложных в координационном отношении тренировочных нагрузок. Продолжительность и особенности подготовки к высшим достижениям во многом зависят от специфических особенностей формирования спортивного мастерства. Имеют значение не только особенности подготовки в различные периоды годового макроцикла подготовки, но и в различные возрастные периоды, при этом пол спортсмена в значительной мере определяет темпы роста достижений [1].

В зависимости от направленности многолетняя подготовка гребцов условно делится на 3 этапа [1]: 1 этап – отбор и начальная подготовка; 2 этап – специализированная подготовка (подразделяется на два периода – начальную и углубленную специализацию); 3 этап – достижение высшего спортивного мастерства.

Основными задачами спортивной подготовки в группах начальной подготовки (НП) являются:

- выявление задатков и способностей детей;
- укрепление здоровья и закаливание организма юных спортсменов;

- содействие всестороннему физическому развитию юных спортсменов;
- развитие основных физических качеств;
- обучение основам техники гребли;
- повышение интереса к занятиям спортом.

Продолжительность этапа составляет 1–2 года, возраст занимающихся – 10–12 лет.

Для групп начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, а годичный цикл планируется как сплошной подготовительный период. Основной формой организации занятий с юными спортсменами является урок с четко выраженными частями. Основным методом обучения должен быть групповой метод, а преобладающим методом тренировки – игровой метод [2].

В учебно-тренировочных группах (УТГ) 1–3 года обучения юные гребцы проходят этап начальной специализации. При невыполнении требований перехода в группы спортивного совершенствования обучение может быть продолжено свыше 3 лет (15 лет и старше). На данном этапе основными задачами являются:

- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и психологических качеств;
- совершенствование основных элементов техники гребли;
- изучение соревновательной тактики;
- приобретение опыта участия в соревнованиях;
- выполнение первого спортивного разряда по избранному виду.

Продолжительность этапа составляет до 3 лет, возраст занимающихся – 12–15 лет.

Во время обучения в учебно-тренировочных группах закладываются основы соревновательной деятельности. Значительно увеличивается объем тренировочной нагрузки во всех видах подготовки, при этом в планировании учебно-тренировочного процесса предусматривается постепенное увеличение относительной доли нагрузок специальной физической подготовки (СФП).

В группах спортивного совершенствования (СПС) спортсмены проходят этап углубленной специализации. Основными задачами в этих группах являются:

- повышение уровня специальной подготовленности;
- совершенствование основных физических и психологических качеств;
- совершенствование техники гребли;
- изучение соревновательной тактики;
- приобретение опыта участия в соревнованиях;
- выполнение функций инструктора-общественника и получение звания судьи по спорту;
- выполнение разрядных норм и требований мастера спорта по избранному виду гребли.

На данном этапе значительно увеличивается объем специальных средств физической подготовки (до 60 % от общего объема). Гребцы участвуют в соревнованиях на различных дистанциях и в различных классах лодок (одиночки, двойки, четверки). Формируется устойчивый навык выполнения гребного цикла. Продолжительность этапа – до 2 лет, возраст занимающихся – 15–17 лет [3].

Процесс обучения в *группах высшего спортивного мастерства* направлен на подготовку гребцов к достижению максимально возможного для них спортивного результата. Основными задачами обучения на данном этапе являются:

- достижение максимального уровня физической, технической, тактической, психологической и интегральной подготовленности;
- индивидуализация техники гребли;
- реализация оптимальных тактических вариантов на соревнованиях;
- участие в ответственных международных соревнованиях;
- выполнение функций помощника тренера;
- выполнение разрядных норм и требований мастера спорта международного класса.

Возраст занимающихся – 18 лет и старше.

При планировании учебно-тренировочного процесса для групп высшего спортивного мастерства предусматривают значительное увеличение объема применяемых в тренировке средств специальной физической подготовки гребцов. Для выполнения запланированного объема специальной работы необходимо проводить учебно-тренировочные занятия на воде в течение 8–9 мес. в год. При этом объемы специальной и общей тренировочной нагрузки различной интенсивности должны соответствовать планируемому уровню спортивного результата и иметь индивидуальные параметры, которые определяются на основе динамики объемов нагрузки, выполненных в УТГ и СПС, и текущего состояния спортсмена.

На этапе высшего спортивного мастерства предполагается достижение максимальных результатов в избранном виде спорта и соревновательных дисциплинах. Основная задача этапа – максимальное использование средств, способных вызвать бурное протекание адаптационных процессов. Суммарные величины объема и интенсивности тренировочной работы достигают максимума, широко планируются занятия с большими нагрузками, увеличивается количество занятий в недельных микроциклах, резко возрастают соревновательная практика и объем специальной психологической, тактической и интегральной подготовки [4].

Гребля на байдарках предъявляет чрезвычайно высокие требования к уровню развития скоростно-силовых способностей, общей и специальной выносливости. Начало напряженных тренировок совпадает по времени с интенсификацией пубертатного процесса, что требует особого учета уровня биологической зрелости. Поэтому одним из важнейших аспектов совершенствования системы подготовки спортивных резервов является научное обоснование построения и содержания тренировочных нагрузок, которые должны быть адекватны возрастным особенностям и текущему уровню подготовленности [5].

Следует подчеркнуть, что для высококвалифицированных гребцов в фундаментальную программу годичного цикла входит моделирование целевой соревновательной скорости передвижения. В развитии циклических видов спорта, требующих преимущественного проявления выносливости, к которым относятся и гребля, к повышению средне-дистанционной скорости передвижения, основанной на оптимальном соотношении длины и частоты движений, дальнейший рост результатов многие связывают с повышением силовых качеств и особенно силовой выносливости [4].

Анализируя пропорции сдвигов различных показателей за многолетнюю подготовку, следует отметить, что наиболее консервативным из них является дистанционная скорость, эффективность тренировки которой в среднем составляет 84 %. Относительно мало изменчива реализованная эффективность техники (изменения пропульсивного коэффициента составляют в среднем 11,1 %). Значительно более изменчива максимальная мышечная сила, ее прирост – 16,9 %. Существенные сдвиги имеет мощность гребли – 28,7 %. И, наконец, самой изменчивой и тренируемой является силовая выносливость, ее прирост составляет в среднем – 57,2 % [6].

Анализ многолетней подготовки позволяет утверждать, что для обоснованной группировки упражнений целесообразно выделить три вида их направленности: аэробно-силовая, силовая, и специальная выносливость, тренировка, подводящая к соревнованию, или реализационная.

Анализ собственных данных, индивидуальных по каждому спортсмену, показывает, что за длительный период подготовки наибольшего прогресса удалось достичь в характеристиках специфической базовой выносливости (гребля на 14 км – сдвиг 8 %) и максимальной силы (жим, лежа – прирост 13 %, тяга, лежа – 4,7 %). Используются следующие упражнения: жим штанги, лежа (от 80 до 130 кг); тяга штанги, лежа (от 75 до 110 кг); рывок гири одной рукой от плеча (32 кг); рывок штанги на вытянутых руках (25–40 кг); подъем туловища из положения, сидя с отягощением 5–10 кг; тяга груза, через блок (40–50 кг) [7].

В то же время, отличительной особенностью динамики тренировочных нагрузок к этапу высшего спортивного мастерства является увеличение объема и интенсивности трениро-

вочных нагрузок. При наступающей стабилизации уровня подготовки следует совершенствовать ее качество за счет избирательности основных упражнений и лучшей согласованности нагрузок различной направленности.

Специфика подросткового возраста в значительной мере определяется биологическим фактором, т. е. процессом полового созревания [5]. В этот период активизация желез внутренней секреции настолько сильна, что оказывает значительное действие на все без исключения органы и системы организма, прежде всего мышечную, дыхательную, сердечно-сосудистую [6].

Результаты исследований показали, что величина показателей силы мышц школьников в период полового созревания зависит, прежде всего, от степени половой зрелости: чем выше степень полового созревания, тем больше сила мышц [7]. Имеется высокая степень взаимосвязи между темпами полового созревания и развитием выносливости.

Показано, что первым качеством, реализуемым в процессе тренировки в гребле на байдарках, является быстрота (возраст – 7–16 лет), далее скоростно-силовые способности (9–18 лет), затем сила (12–19 лет), и лишь потом выносливость (14–20 лет) [7].

На разных этапах развития организма с возрастом увеличивается и точность пространственной оценки движений, способность дифференцировать интервалы времени в движении, находить оптимальную длительность мышечных усилий и т. п. [7]. С учетом вышеизложенного можно заключить, что формирование соотношения различных мышечных групп, характерного для взрослого человека, завершается к 16–17 годам. В свою очередь, для понимания возрастных особенностей развития нервно-мышечного аппарата в онтогенезе следует иметь в виду и особенности двигательного режима с учетом специфики вида спорта, который обеспечивает включение в работу соответствующих мышечных групп. Так, имеются сведения, что высокие темпы прироста силы у подростков зависят от оптимально подобранных величин отягощения [6].

Оценка перспективности может существенно измениться при ретроспективном анализе. Так, антропометрические данные вполне пригодны для определения спортивной перспективности, однако их значения не могут быть стабильными и порой существенно меняются на разных этапах подготовки. В гребле на байдарках и каноэ олимпийскими чемпионами становились и почти двухметровый гигант В. Парфенович, и человек среднего роста В. Ренейский. Опытный тренер при наборе детей в свою группу обращает внимание не только на телосложение, но и на другие качества, способные в совокупности помочь достигнуть высокого спортивного результата: переносимость тренировочных нагрузок, динамика восстановления, развитие физических качеств и систем энергообеспечения и целый ряд других [6; 8].

Таким образом, можно сделать следующие выводы.

Только рациональное построение многолетнего процесса спортивной подготовки способствует адекватной адаптации организма спортсменов к возрастающим тренировочным нагрузкам, достижению высоких спортивных результатов и эффективному сохранению спортивного долголетия.

Во многих видах спорта, в том числе в гребле на байдарках и каноэ, отсутствие заметного роста скорости прохождения дистанции на крупнейших соревнованиях последних десятилетий дает основание предполагать, что уже достигнут или близок предел физиологических возможностей. Поэтому чемпионами могут стать гребцы или экипажи, имеющие идеальную технику движений, достигшие к моменту главного старта наивысших физиологических кондиций организма и способности реализовать их в полной мере в нужный момент.

Подготовка высококвалифицированных гребцов является комплексной педагогической, медико-биологической, научно-технической и социально-экономической проблемой, где одним из важнейших моментов выступает диагностика спортивной перспективности, которая, в свою очередь, все же носит вероятностный характер, при необходимости глубокого анализа динамики состояния, анализа спортивных достижений конкретного спортсмена.

### Библиографические ссылки

1. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев : Олимп. лит., 2004.
2. Дольник Ю. А. Исследование критериев комплектования командных лодок в гребле на байдарках и каноэ : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Л., 1978.
3. Segal D. D. Training of Young Athletes // J. Sport. Med. 1983. Vol. 23, № 4. P. 411–412.
4. Очерки по теории и методике гребли на байдарках и каноэ / С. В. Верлин [и др. ]. Воронеж : Центр.-чернозем. кн. из-во, 2007.
5. Williams A. Talent identification in soccer // Sports Exercise and Injury. 1998. Vol. 4. P. 159–165.
6. Технология отбора и ориентации гребцов на байдарках и каноэ в системе многолетней подготовки / В. Ю. Давыдов, В. В. Шантарович, Е. Г. Каллаур, А. В. Шантарович ; МГПУ им. И. П. Шамякина. Мозырь, 2015. Ч. 1.
7. Комплексная оценка спортивного потенциала сильнейших гребцов на байдарках и каноэ Республики Беларусь / В. Ю. Давыдов, Е. Г. Каллаур, В. В. Шантарович и др. // Теория и практика физической культуры. 2015. № 3. С. 94–98.
8. Issurin V. General Concept of Preparing Young Kayakers. The Science and Practice of Training Junior Kayakers / Canoe Paddlers // Seminar on Kayakers (1994, November 17–19, Izrael). P. 7–12.

### References

1. Platonov V. N. The System of Preparation of Sportsmen in Olympic sport. The General theory and its Practical Applications. Kiev : Olympic lit., 2004.
2. Dolnik Yu. A. Research Criteria for Picking a Team Boat Rowing and Canoeing : the author's abstract on competition ... candidate of ped. sci. L., 1978.
3. Segal D. D. Training of Young Athletes // J. Sport. Med. 1983. Vol. 23, № 4. P. 411–412.
4. Essays on the Theory and Methodology of Rowing and Canoe / S. V. Verlin et al. Voronezh : CCB, 2007.
5. Williams A. Talent identification in soccer // Sports Exercise and Injury. 1998. Vol. 4. P. 159–165.
6. Technology of Selection and Orientation of Rowing and Canoeing in the Years of Preparation / V. Yu. Davydov, V. V. Shantarovich, E. G. Kallaur, A. V. Shantarovich ; MSPU named after I. P. Shamyakin. Mozyr, 2015. Part. 1.
7. Comprehensive Assessment of the Sports Potential of the Strongest Paddlers in Kayaks and Canoes of the Republic of Belarus / V. Yu. Davydov, E. G. Kallaur, V. V. Shantarovich et al. // Theory and Practice of Physical Culture. 2015. № 3. P. 94–98.
8. Issurin V. General Concept of Preparing Young Kayakers. The Science and Practice of Training Junior Kayakers / Canoe Paddlers // Seminar on Kayakers (1994, November 17–19, Izrael). P. 7–12.

© Шантарович В. В., 2017

УДК 796.323.2

## **ЗАДАЧИ СЕМЬИ В ПРИОБЩЕНИИ ДЕТЕЙ К МНОГОЛЕТНИМ ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ**

И. В. Штайн<sup>1</sup>, И. К. Гунажоков<sup>2</sup>, И. Н. Манько<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Кубанский государственный университет  
Российская Федерация, 350040, г. Краснодар, ул. Ставропольская, 149

<sup>2</sup>Адыгейский государственный университет  
Российская Федерация, 385000, г. Майкоп, ул. Первомайская, 208  
E-mail: snkhazova@gmail.com

*Поднимается вопрос о необходимости актуализации воспитательного потенциала семьи для приобщения детей к многолетним занятиям спортом. Определяется значение и способы влияния родителей на физическое воспитание детей. Характеризуется структура и содержание воспитательного потенциала семьи применительно к физическому воспитанию детей. Формулируются задачи родителей в данном процессе.*

*Ключевые слова: воспитательный потенциал семьи, приобщение детей к многолетним занятиям спортом, физическое воспитание, задачи родителей.*

## **CHALLENGES OF THE FAMILY IN CONNECTION OF CHILDREN TO LONG-TERM SPORT ACTIVITIES**

I. V. Shtayn<sup>1</sup>, I. K. Gunashokov<sup>2</sup>, I. N. Manko<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Kuban State University  
149, Stavropolskaya Str., Krasnodar, 350040, Russian Federation

<sup>2</sup>Adygeya State University  
208, Pervomayskaya Str., Maikop, 385000, Russian Federation  
E-mail: snkhazova@gmail.com

*The issue is raised about the need to update the educational potential of the family to introduce children to long-term sports. The importance and methods of parents' influence on the physical education of children are determined. Characterized by the structure and content of the educational potential of the family in relation to the physical education of children. In conclusion, the tasks of parents in this process are formulated.*

*Keywords: educational potential of the family, introduction of children to long-term sports, physical education, tasks of parents.*

Воспитание, в том числе, физическое воспитание личности, начинается в семье. В семье ребенок начинает осваивать и навыки здорового образа жизни, получает первые уроки по организации собственной двигательной активности [1]. Благодаря родителям, при грамотно организованном семейном воспитании, дети получают и первые представления о спортивной деятельности, у них возникает интерес к занятиям спортом. Отношение к физической культуре и спорту зарождаются в семье благодаря наличию и соблюдению соответствующих семейных традиций, примера родителей, заинтересованному, ценностному и деятельностному отношению к спорту взрослых членов семьи. Через семейные обычаи осуществляется познание способов самостоятельных занятий физическими упражнениями и форм двигательной активности, происходит формирования личностного отношения к спорту, здоровому образу

жизни [2]. Вышесказанное позволяет предположить, что родители, семейное воспитание обладают мощными возможностями для приобщения детей к многолетним занятиям спортом. Чтобы полноценно использовать имеющийся потенциал, необходимо, прежде всего, определиться в целеориентационных аспектах данного процесса, что и составило цель проведенного исследования.

Воздействие семьи на ребенка интегрируют, преобразовывают, усиливают или, наоборот, нивелируют влияние образовательных организаций, средств массовой информации, общественных организаций, друзей, литературы, искусства и т. д. Поэтому педагоги утверждают, что успешность воспитания личности в целом обуславливается, прежде всего, семейным воспитанием (О. И. Битаева, Е. Беликова, Л. В. Елисеева и др.). А. В. Мудрик в данном контексте характеризует личностные ресурсы семьи, которые определяются составом семьи, состоянием здоровья старших членов семьи, уровнем и видом их образования, индивидуальные интересы и увлечения, ценностные ориентации и социальные установки, жизненные цели и планы и пр. «Личностные ресурсы, в частности уровень образования старших членов семьи, их социальный статус, ценностные ориентации, уровень притязаний и т. п., влияют на цели и стиль семейного воспитания» [3, с. 52]. Кроме того ученый указывает и на материальные ресурсы семьи как воспитательный фактор, относя к ним «доход на каждого члена семьи, затраты на воспитание, продуманное питание, наличие у младших персональной территории в жилище (отдельной комнаты, «угла», «своих» стола, шкафа и пр.), соответствующего гардероба, игр и игрушек, домашней библиотеки, периодических изданий, спортивного инвентаря, аудио- и видеоаппаратуры, компьютера, необходимых для удовлетворения различных интересов предметов (музыкальных инструментов; столярных, слесарных и т. п. наборов; этюдников и пр.)» [3, с. 52].

В данном кругу понятий ученые характеризуют воспитательный потенциал семьи. В общем смысле под потенциалом понимают источники, возможности, средства, запасы, которые могут быть использованы для решения какой-либо задачи, достижения определенной цели; возможности определенного лица, общества, государства в определенной области. Потенциал характеризуется возможностями реальными, конкретными, фиксированными, сформированными в процессе какой-либо деятельности и в настоящее время находящимися в готовом и реальном виде; он выражает реальные способности к использованию имеющихся ресурсов для достижения намеченной цели.

Структуру воспитательного потенциала семьи образуют, таким образом, самые разные ее характеристики. Выделяют следующие, наиболее общие, его компоненты: педагогический, прежде всего, описывает педагогическую культуру родителей, их подготовленность и зрелость как воспитателей, проявляющиеся в положительных воспитательных результатах; социально-психологический: характеризует психологическую атмосферу семьи, эмоционально-нравственный климат, сложившиеся взаимоотношения между членами семьи, отношения к воспитательным функциям семьи, стиль семейного воспитания и характер совместных занятий и пр.; социокультурный (культурно-ценностный): включает как статус семьи (культурный, социальный, конфессиональный), так и образовательный уровень родителей, бытовую культуру или уклад жизни, семейные и национальные обычаи и традиции и т. п.; социально-бытовой: описывает материально-бытовые условия семьи (уровень доходов, жилищные условия), занятость родителей и т. п.; демографический: стадия развития семьи, состав семьи, характер внутрисемейного управления [4; 5].

Заметим, что образовательная организация, в рамках развития воспитательного потенциала семьи, его полноценного использования для решения педагогических задач реально, посредством организации педагогического взаимодействия, может напрямую влиять на совершенствование, прежде всего, педагогического компонента, а также просветительской и мотивационной деятельностью способствовать развитию социально-психологического компонента и некоторых параметров социокультурного компонента (бытовой культуры, мировоззренческих характеристик).

В контексте нашего исследования представляет интерес мнение С. Ю. Галиевой, В. В. Коробковой, Л. А. Метляковой относительно компонентов воспитательного потенциала семьи. Авторы определяют воспитательный потенциал семьи как «совокупность реальных и потенциальных возможностей социально-педагогической самоорганизации семьи, позволяющих целенаправленно удовлетворять потребности членов семьи в личностном саморазвитии и самореализации» и выделяют в нем следующие компоненты [6].

1. Аксиологический компонент – «определяет возможности семьи, связанные с формированием фундаментальных ценностных ориентаций детей». Он характеризуется соблюдением духовно-нравственных норм и принципов поведения в семье, что предполагает сформированность духовно-нравственных ценностных ориентаций и ценностно-ориентационное единство всех членов семьи. «Духовно-нравственные ценности семьи проявляются в понимании родителями целей и задач воспитания, принятии собственной родительской роли, в уровне развития у них чувства ответственности, гражданского долга перед обществом и собой по воспитанию детей. Ценностные ориентации объединяют людей в семью, создают перспективу ее развития, определяют цели и пути воспитания детей. Чем ярче ориентационно-ценностное единство семьи, тем выше ее воспитательный потенциал. Оно проявляется в ориентации всех членов семьи на чувство любви, уважения, взаимной и моральной ответственности; на ценности семьи и рода; на выполнение основных бытовых семейных обязанностей; на создание в семье комфортной морально-психологической атмосферы, обеспечивающей успешное решение воспитательных задач; на получение поддержки со стороны членов семьи и на волевую готовность всех членов семьи отстаивать сложившиеся убеждения о социальной и личностной ценности семьи...».

2. Компетентностный компонент, включающий как педагогическую компетентность родителей, так и социальную компетентность детей в быту и семейной жизни. Педагогическая компетентность родителей проявляется в «готовности и способности родителей на основе знаний, умений, навыков и опыта в области воспитания ребенка целенаправленно создавать эмоционально комфортную, развивающую общность с ребенком, обеспечивающую ему субъектную позицию собственной жизнедеятельности, в процессе решения проблем и типичных задач, возникающих в реальных ситуациях воспитательной практики». Педагогическая компетентность родителей может быть представлена, в свою очередь, как система нескольких компонентов: мотивационного («осознание приоритетов в собственном родительском опыте, осознание воспитательных задач и проблем в процессе семейного воспитания, необходимости своего саморазвития и достижения большей эффективности в воспитательной деятельности»), когнитивного («владение психолого-педагогическими знаниями в области воспитания и развития детей; знание современных методов и приемов реализации педагогических задач в условиях семейного воспитания; осознание родителями себя в качестве субъекта творческой воспитательной деятельности»), поведенческого (умение на практике использовать знания, применять методы и средства воспитания, создавать благоприятную морально-психологическую атмосферу в семье и пр.), эмоционального (устойчивость психоэмоционального состояния родителей, их адекватная самооценка, позитивное взаимодействие с детьми и т. д.), рефлексивного (способность к саморегулированию, саморефлексии, самоконтролю, самооценке).

3. Эмоционально-коммуникативный компонент: характер внутрисемейных отношений (взаимопонимание, доверие, совместная деятельность, коммуникативность), стиль семейного воспитания (взаимное эмоциональное принятие, эмпатия, эмоциональная поддержка; высокий уровень удовлетворения потребностей всех членов семьи, признание права ребенка на выбор самостоятельного пути развития, поощрение автономии ребенка; отношения взаимного уважения, равноправия в принятии решения в проблемной ситуации; признание самоценности личности; адекватное преувеличение системы требований ребенку; систематический контроль с последующей передачей функций контроля ребенку).

4. Организационный компонент: социально-педагогическая самоорганизация семьи в быту, в трудовой, игровой, учебно-познавательной, культурно-досуговой деятельности, в обще-

нии с социумом; «представляет собой внутреннее упорядочение уклада семейной жизни; семейных традиций; досуговых интересов семьи; согласованности действий родителей и детей на основе обоюдного желания взаимодействовать и социокультурной активности семьи».

Формирование и успешная реализация воспитательного потенциала семьи зависит от многих факторов. Большинство ученых подразделяет их на две группы: 1) внешние, макросоциальные (в том числе, социально-экономические условия (уровень жизни, занятость, социальная инфраструктура); распространенность социальных аномалий в обществе); 2) внутрисемейные, связанные с общекультурным и образовательным уровнем семьи и иными характеристиками семейной жизни. По сути, каждый элемент воспитательного потенциала семьи является фактором эффективности воспитательной деятельности. Условиями успешного воспитания в семье ученые называют: знание родителями своего ребенка; включение ребенка в систему семейных отношений и деятельности; самосовершенствование педагогической культуры родителей и семейных отношений. Задача образования – помочь родителям осуществлять эту работу в семье [3].

Известно, что наиболее эффективными методами семейного воспитания выступают беседы, пример родителей и совместная деятельность. В этой связи в качестве содержания или способов реализации указанных методов с целью приобщения детей к многолетним занятиям спортом можно назвать следующие: – совместные туристические походы, подвижные игры на свежем воздухе, организация спортивных уголков в доме, посещение спортивно-массовых мероприятий, соревнований – как формы проведения семейного досуга; – беседы с детьми на темы спорта, здорового образа жизни, соблюдения режима дня и т. д.; – говоря о реализации метода примера, следует указать на то, что добрые традиции семейного активного отдыха, совместных занятий спортом должны поддерживаться постоянно.

Таким образом, можно сделать следующие выводы. Занятия спортом, как известно, могут оказать и оказывают существенное положительное влияние на становление личности, ее физических, психических и социальных свойств [2]. Исходя из этого, для приобщения детей к многолетним занятиям спортом в задачи семьи входит:

1) помочь детям увидеть, какую личную пользу (для здоровья, самочувствия, внешнего вида) можно получить, благодаря систематическим занятиям спортом;

2) вовлекать детей в совместную семейную спортивную деятельность, организовывать из индивидуальную или коллективную (с друзьями) двигательную активность – как на свежем воздухе, на специально оборудованных спортивных площадках, так и дома;

3) поддерживать стремление и усилия детей, связанные с самостоятельными занятиями спортом, а также стимулировать их желание посещать спортивные секции;

4) помогать освоению знаний в области физической культуры, спорта, здорового образа жизни и т. д.;

5) научить детей выполнять различные физические упражнения, самостоятельно осваивать двигательные действия, жить в соответствии с правилами здорового образа жизни и т. п.

В образовательных организациях, в том числе, дополнительного образования детей в области физической культуры и спорта, должна ставиться и решаться задачи развития воспитательного потенциала семьи, формирования их мотивационной, когнитивной и практической готовности участвовать в физическом воспитании (в широком смысле) своих детей. только таким образом возможно полноценное использование воспитательного потенциала семьи в приобщении детей к многолетним занятиям спортом.

### **Библиографические ссылки**

1. Пшонко В. А. Гражданское воспитание в системе воспитания социально-личностных качеств выпускника колледжа [Электронный ресурс]. URL: <http://smolpedagog.ru/article%2012.html> (дата обращения: 15.05.2017).

2. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник. М., 2005.

3. Мудрик А. В. Социальная педагогика : учебник для студ. пед. вузов / под ред. В. А. Слостенина. 3-е изд., испр. и доп. М. : Академия, 2000.
4. Комольцева Л. С. Организация работы по повышению воспитательного потенциала семьи в условиях ДООУ (доклад из опыта работы) [Электронный ресурс]. URL: <http://festival.1september.ru/articles/556116/> (дата обращения: 15.05.2017).
5. Кирикова М. И. Повышение воспитательного потенциала неполной семьи в условиях центра социальной помощи семье и детям : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Рос. гос. соц. ун-т. М., 2009.
6. Работа с семьей по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних: современные социально-психолого-педагогические подходы. Развитие воспитательного потенциала современной семьи / С. Ю. Галиева, В. В. Коробкова, Л. А. Метлякова и др. ; Перм. гос. гуманитар.-пед. ун-т. Пермь, 2012.

### References

1. Pshonko V. A. Grazhdanskoe vospitanie v sisteme vospitaniya social'no-lichnostnykh kachestv vypusknika kolledzha [Elektronnyj resurs]. URL: <http://smolpedagog.ru/article%2012.html> (data obrashhenija: 15.05.2017).
2. Matveev L. P. Teorija i metodika fizicheskoj kul'tury : uchebnik. M., 2005.
3. Mudrik A. V. Social'naja pedagogika : uchebnik dlja stud. ped. vuzov / pod red. V. A. Slastenina. 3-e izd., ispr. i dop. M. : Akademiya, 2000.
4. Komol'ceva L. S. Organizacija raboty po povysheniju vospitatel'nogo potenciala sem'i v uslovijah DOU (doklad iz opyta raboty) [Elektronnyj resurs]. URL: <http://festival.1september.ru/articles/556116/> (data obrashhenija: 15.05.2017).
5. Kirikova M. I. Povyszenie vospitatel'nogo potenciala nepolnoj sem'i v uslovijah centra social'noj pomoshhi sem'e i detjam : avtoref. dis. ... kand. ped. nauk / Ros. gos. soc. un-t. M., 2009.
6. Rabota s sem'ej po profilaktike beznadzornosti i pravonarushenij nesovershennoletnih: sovremennye social'no-psihologo-pedagogicheskie podhody. Razvitie vospitatel'nogo potenciala sovremennoj sem'i / S. Ju. Galieva, V. V. Korobkova, L. A. Metljakova i dr. ; Perm. gos. gumanit.-ped. un-t. Perm', 2012.

© Штайн И. В., Гунажоков И. К., Манько И. Н., 2017

УДК 796.01

**ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ  
СИБИРСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА НАУКИ  
И ТЕХНОЛОГИЙ ИМЕНИ М. Ф. РЕШЕТНЕВА**

М. П. Юртаева<sup>1</sup>, Е. А. Земба<sup>2</sup>

Сибирский государственный университет науки и технологий  
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,  
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

<sup>1</sup>E-mail: yurtaeva\_mari@mail.ru

<sup>2</sup>E-mail: zembaelena@rambler.ru

*Рассмотрены и исследованы физкультурно-спортивной активности студентов, развитие у них мотивации и потребностей в регулярной деятельности физической культурой.*

*Ключевые слова: студент, физическая культура, анкета, занятия, мотивация, здоровье, университет, самоанализ, специальность.*

**LESSONS ON PHYSICAL CULTURE FOR STUDENTS  
OF RESHETNEV SIBERIAN STATE UNIVERSITY  
OF SCIENCE AND TECHNOLOGY**

M. P. Yurtaeva<sup>1</sup>, E. A. Zemba<sup>2</sup>

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology  
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail: yurtaeva\_mari@mail.ru

<sup>2</sup>E-mail: zembaelena@rambler.ru

*Examination and study of physical culture and sports activity of students, development of their motivation and needs for regular activity in physical culture.*

*Keywords: Student, physical culture, questionnaire, occupation, motivation, health, university, self-analysis, specialty.*

Физическая культура является важным средством укрепления здоровья и продления жизни человека. Здоровый образ жизни должен прочно войти в повседневный быт современного человека, а особенно для студентов. Для этого необходимо обеспечить воспитание, начиная с самого раннего возраста, физически крепкого молодого поколения с гармоническим развитием физических и духовных сил. Это требует всемерной поддержки всех видов массового спорта и физической культуры, в том числе в вузах, вовлечения в физкультурное движение все более широких слоев населения, особенно молодежи. В определении стратегии и тактики реализации задач оздоровительной направленности необходимо со всей отчетливостью понимать, что успешное решение проблемы здоровья подрастающего поколения возможно только в том случае, когда человек наряду с правильной и достаточной двигательной активностью будет систематически выполнять и остальные шесть заповедей сохранения здоровья (по М. Кенлехнеру): правильно дышать, правильно пить, правильно есть, правильно расслабляться, правильно беречься, правильно думать.

В СибГУ им. М. Ф. Решетнева очень прочные спортивные традиции. Свой опыт студентам передают высококвалифицированные преподаватели. Среди них – заслуженные тренеры России, мастера спорта, чемпионы мира, Европы, СССР и России по различным видам спорта, доктора и кандидаты педагогических наук. Кафедра физического воспитания победила во Всероссийском конкурсе «Золотая кафедра России» [1].

В спортивный комплекс СибГУ им. М. Ф. Решетнева входят Дворец водного спорта, четыре спортивных зала, стадион с хоккейной коробкой и футбольным полем, тренажерный зал.

Наш университет воспитал не один десяток спортсменов, принесших славу Красноярскому краю и всей России. На факультете физической культуры и спорта обучаются студенты всех институтов и факультетов университета.

Студенты университета принимают участие в международных соревнованиях, включая чемпионаты мира и Европы, Кубки мира, где получили около 300 медалей разного достоинства. Более 250 медалей завоевано на первенствах российского уровня, девять человек включены в состав сборной команды России по различным видам спорта и успешно защищают честь страны на международной арене [1].

В СибГУ им. М. Ф. Решетнева имеются спортивные направления: баскетбол, бокс, волейбол, вольная борьба, гребной слалом, оздоровительная аэробика, лыжные гонки, конькобежный спорт, мини-футбол, настольный теннис, пауэрлифтинг, плавание, плавание в ластах, регби, рукопашный бой, синхронное плавание, спортивное ориентирование, триатлон, фехтование, футбол, шахматы, шейпинг.

Актуальность формирования физической культуры, как неотъемлемой части общей культуры общества, связана со снижением уровня здоровья студенческой молодежи, низкой двигательной активностью, недостаточной физической подготовленностью.

На снижение уровня здоровья так же оказывает влияние интенсификация учебного процесса, увеличение информационных и психоэмоциональных нагрузок, возросшие за последние годы, масштабы техногенных и чрезвычайных природных ситуаций. На сегодняшний день накоплено немало информации о влиянии двигательной активности на укрепление и сохранение здоровья человека. В странах, где двигательная активность населения приобрела массовый характер, существует «культ» здоровых, а не больных людей.

Государство поддерживает сферу физической культуры и спорта. Называя ее одним из приоритетных направлений сохранения интеллектуального потенциала страны.

Это подтверждает федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2016 годы». Согласно государственным стандартам высшего профессионального образования третьего поколения на физкультуру отведено 400 академических часов, на первых трех курсах обучения. Следовательно, государство вкладывает огромные ассигнования на физическую культуру в системе вузовского образования, предполагая, что образовательный процесс позволит развить физические качества, повысить резервные возможности организма, сформировать потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями.

Проблема формирования потребности в занятиях физическими упражнениями должна рассматриваться в тесной связи с повышением адаптационных возможностей организма студентов, с их предпочтениями и удовлетворением интереса. Для того чтобы выявить отношение студентов к занятиям физической культурой провели социологическое исследование.

В опросе приняло участие 96 студентов 1–3 курсов. Из них 64 обучаются экономической специальности и 32 студента обучаются техническим специальностям. Анкеты состояли из 16 вопросов. Испытуемые самостоятельно анализировали свое отношение к занятиям физической культурой. Часть вопросов анкеты была посвящена выявлению степени мотивации студентов к занятиям. На каждый вопрос анкеты предлагалось выбрать один из четырех ответов: «Да», «Скорее да, чем нет», «Скорее нет, чем да», «Нет». Каждый вопрос анкеты был подвергнут математическому анализу. А именно подсчитывалось количество респондентов (в процентах) выбравших тот или иной ответ. Ответ «Скорее да, чем нет» – относился к по-

ложительному ответу, вариант «Скорее нет, чем да» к отрицательному. Анализ результатов опроса показал, что 48 респондентов считают модным и престижным заниматься физической культурой – это составляет 50 % из всех опрошенных. С неудовольствием ходят на занятия, так как отсутствует мотивация 37,5 % студентов. Охотно бы занимались физической культурой, но не хватает стимула чтобы «подстегнуть» себя – такая ситуация характерна для 77 студентов, это составляет 80 % испытуемых. С другой стороны нравится заниматься физической культурой, так как приятна мышечная нагрузка 72 из 96 респондентов. Во время сессии и каникул не теряют интерес к физической культуре 50 % респондентов. Причем в спортивных секциях занимается лишь 20. Отсюда следует, что у большей части студентов нет привычки, проводить свой досуг активно. Следует предположить, что причиной может быть и отсутствие поблизости от места проживания спортивных сооружений, и необходимость работать в свободное от учебы время.

Результаты анкеты позволили выявить отношение студентов к занятиям физической культурой и качество их проведения. Однообразными и скучными занятия назвали 24 % респондентов. Пропускают занятия, по причине лени 26 %. Ходят на занятия только для того чтобы получить зачет – 36 % опрошенных учащихся. Большая часть студентов (61 %) старается не пропускать занятия, потому что они воспитывают волю и целеустремленность, у 29 % улучшаются тонус и самочувствие после занятий. Немалую роль в укреплении здоровья студентов играет качество работы преподавателя физической культуры.

Удовлетворительный стиль общения преподавателей со студентами отметили 83 респондента (86 %). Для того чтобы выяснить есть ли разница в отношении к предмету «Физическая культура» между студентами разных специальностей провели сравнительный анализ. Приведем результаты опроса студентов технических (рис. 1) и экономических (рис. 2) специальностей [2].

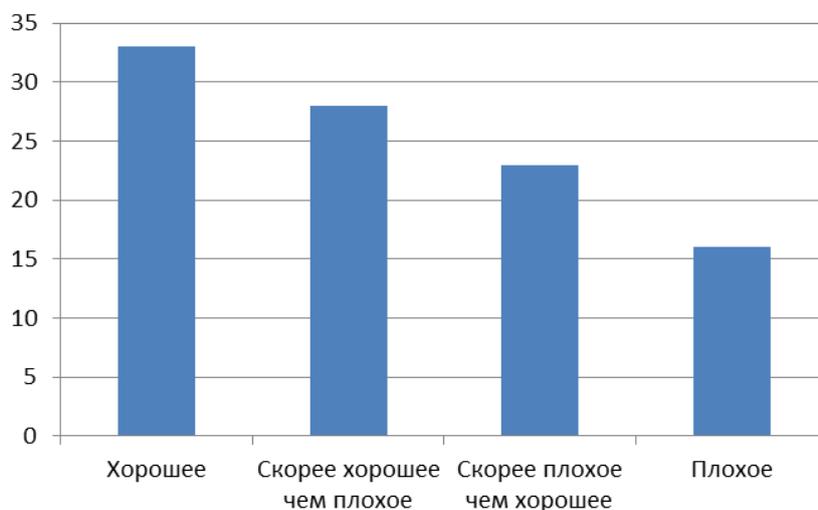


Рис. 1. Отношение студентов технических специальностей к занятиям по физической культуре

По данным самоанализа студентов 1–3 курсов были получены следующие показатели: – 44 % студентов оценивают отношение к занятиям физической культурой, как «Плохое» и «Скорее плохое, чем хорошее», что говорит о том, что студенты понимают значимость занятий, но имеют недостаточную степень мотивированности. Большая часть студентов – 56 %, как «хорошее» и «скорее хорошее, чем плохое», что отражает истинную мотивацию на двигательную активность, как неотъемлемую часть укрепления здоровья и образа жизни.

У студентов специальности «Экономика» несколько другое отношение к физической культуре. Потребность тесно связана с выраженной мотивацией к занятиям физической

культурой у 66 % опрошенных (вариант ответа – «Хорошее» и «Скорее хорошее, чем плохое»), 34 % – имеют низкую степень мотивации к двигательной активности (вариант – «Плохое» и «Скорее плохое, чем хорошее»). Таким образом, по результатам анкетирования можно заключить, что в целом, несмотря на положительные результаты, вопросы мотивации студентов на двигательную активность в условиях академических занятий остаются актуальными и требуют привлечения специалистов к их решению. Основным условием формирования у студентов устойчивого интереса к занятиям физической культуры является совершенствование процесса физического воспитания, за счет внедрения различных организационно-методических форм и инновационных технологий [3].

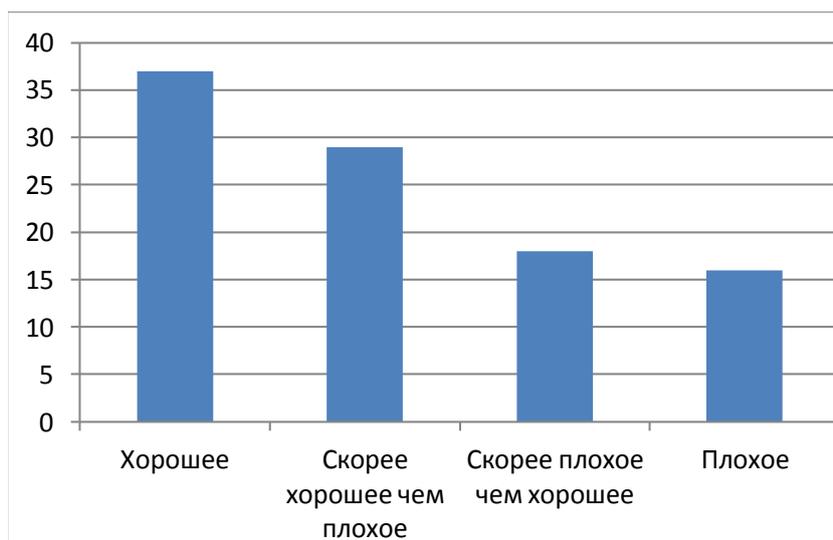


Рис. 2. Отношение студентов специальности «Экономика» к занятиям по физической культуре

Таким образом, можно сделать следующие выводы. Физическая культура – составная часть общей культуры. Физическая культура нужна людям и физического и умственного труда. Каждому, пожелавшему заниматься физической культурой, надо, прежде всего, регулярно посещать занятия. На занятиях обучают гимнастическим и легкоатлетическим упражнениям, также можно научиться играть в баскетбол, волейбол и в другие спортивные игры, ходить на лыжах, а если есть поблизости бассейн, то и плавать.

Неоценимую услугу физическая культура оказывает и в формировании у молодежи высоких моральных качеств. Она воспитывает волю, мужество, упорство в достижении цели, чувство ответственности и товарищества.

Физической культурой в нашей стране занимаются миллионы людей. Физическое воспитание, особенно молодежи, – дело государственной важности, и государство должно уделять ему внимание.

Физическая подготовка студентов является одной из главных задач высших учебных заведений. Современный специалист должен быть здоровым, закаленным, физически культурным человеком. Строить себя, свое здоровье по жесткому графику трудно. Но если это удастся, то удастся и все остальное.

Физическая культура – это не только путь, на который вступает здравомыслящий человек – это еще и плодотворная жизнь, приносящая радость ему самому и окружающим. Физическая культура помогает обрести чувство физического совершенства, придает силы и формирует дух.

Наш университет предоставляет все условия для занятий физической культурой, поэтому каждый студент должен регулярно посещать занятия, участвовать в спортивных соревнованиях, поддерживать здоровый образ жизни.

### **Библиографические ссылки**

1. СибГУ им. М. Ф. Решетнева [Электронный ресурс]. URL: <http://www.sibsau.ru/> (дата обращения: 15.07.2017).
2. Физическая культура студента : учебник для студ. вузов / под. ред. В. И. Ильинича. М. : Гардарики, 1999 .
3. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для вузов. 3-е изд. М. : Академия, 2004.

### **References**

1. Reshetnev Siberian State University of Science and Technology [Electronic resource]. URL: <http://www.sibsau.ru/> (date of visit: 15.07.2017).
2. Physical culture of the student : proc. for stud. universities / ed. V. I. Ilyinich. M. : Gardariki, 1999.
3. Kholodov Zh. K., Kuznetsov V. S. Theory and Methods of Physical Education and Sport: Proc. Manual for universities. 3rd ed. M. : Academy, 2004.

© Юртаева М. П., Земба Е. А., 2017

УДК 796.82

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА БОРЦОВ  
ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ  
НА ОСНОВЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

А. В. Ярыгин

Глазовский государственный педагогический институт имени В. Г. Короленко  
Российская Федерация, 427621, г. Глазов, ул. Первомайская, 25  
E-mail: gto177@mail.ru

*В исследовании на основе изучения специальной литературы выявлена и обоснована методика совершенствования тренировочного процесса борцов греко-римского стиля начальной подготовки на основе информационных технологий. Доказано, что результативность тренировочного процесса будет повышаться, если использовать на тренировках по греко-римской борьбе информационные технологии.*

*Ключевые слова: тренировочный процесс, греко-римская борьба, информационные технологии.*

**IMPROVEMENT OF THE TRAINING PROCESS OF THE PERSONS  
OF GRECO-ROMAN STYLE OF ELEMENTARY TRAINING BASED  
ON INFORMATION TECHNOLOGIES**

A. V. Yarygin

Glazov State Pedagogical Institute named after V. G. Korolenko  
25, Pervomayskaya, Glazov, 427621, Russian Federation  
E-mail: gto1818@mail.ru

*In the study, based on the study of special literature, the methodology for improving the training process of Greco-Roman wrestlers of initial training based on information technology was identified and justified. It is proved that the effectiveness of the training process will be more significant if we use information technologies in Greco-Roman wrestling training.*

*Keywords: training process, Greco-Roman wrestling, information technologies.*

Борьба занимает определенное место в современной системе физического воспитания и играет большую роль в подготовке юношей и подростков к жизни. Предъявляет большие требования к развитию физических качеств, без достаточного развития которых нельзя достичь высоких результатов. Ни один из видов спорта не может сравниться с борьбой по многообразию, одновременной быстроте и сложности движений. Борцовский поединок насыщен постоянно меняющимися действиями сопротивления противника. Из сказанного выше ясно, что хорошая физическая подготовка является предпосылкой к достижению высокой готовности борцов. Греко-римская борьба является совершенным инструментом для развития силы, координации и скорости в движениях. Занятия борьбой позволяют научиться владеть своим телом и гармонично развивать все свои силы.

В свою очередь, внедрение информационных технологий и сети Интернет в совершенствование тренировочного процесса по греко-римской борьбе начинает занимать значительное место в подготовке борцов различных квалификационных уровней. Создаются совер-

шенно новые возможности для спортсменов и тренерско-преподавательского состава: проведение телеконференций, обмен информацией, организация совместных исследований спортсменов из различных спортивных школ. Благодаря доступу к сети телекоммуникаций повышается возможность общения со своими коллегами из разных городов. Это создает идеальные условия для профессионального общения, ведения совместной учебно-методической работы, обмена учебными разработками, компьютерными программами. Использование ИТ-технологий дает тренеру-преподавателю проектировать рабочую среду.

Недостаточная разработанность методических основ совершенствования развития греко-римской борьбы на базе информационных технологий позволили нам определить данную тему исследования, проблема которого сформулирована следующим образом: «Каково влияние информационных технологий на совершенствование тренировочного процесса борцов греко-римского стиля начальной подготовки».

Цель исследования: выявить и обосновать методику совершенствования тренировочного процесса борцов греко-римского стиля начальной подготовки на основе информационных технологий.

На основе изучения специальной литературы по единоборствам и детального анализа методических разработок различных школ спортивной борьбы (Московская, Ленинградская, Краснодарская, Сибирская, Мордовская, Уральская и Удмуртская) мы выявили необходимость внедрения информационных технологий в процесс совершенствования тренировочного процесса борцов греко-римского стиля начальной подготовки. Планируя тренировочный процесс, мы используем традиционные методы тренировок и внедряем информационные технологии (табл. 1).

*Таблица 1*

**Методика тренировочного процесса на основе внедрения информационных технологий**

Понедельник	Отрабатываются приемы в стойке. В процессе тренировки должны быть подготовлены и разогреты все группы мышц. Изучение новых приемов, разминка проходит в постоянном движении с незначительной скоростью и усилением, чтобы не перегрузить борцов. (В процессе тренировки у борцов возникают вопросы по увиденному видео – фильму, которое было просмотрено дома, мы с помощью информационных технологий просматриваем видео и анализируем его совместно с борцами)
В конце тренировки проводится силовая подготовка с использованием ИТ (включая упражнения выполняемые ведущими спортсменами)	
Вторник	Отрабатываются приемы в партере. Разминка проводится для того, чтобы подготовить борца к работе в партере (кувырки, вращения, ползание вперед-назад, вправо-влево, с партнером и без). Отрывание рывком ползущего партнера. В процессе отдыха, мы используем обсуждение и просматривание видео – уроков о правильности и точности выполнения приемов в партере
В конце тренировки проводим работу на силу и скоростно-силовые качества	
Среда	В тренировочном процессе используем игры, для развития волевых качеств, ловкости, быстроты мышления. Проводим игры в командах, что позволяет спортсменам рассчитывать не только на свои силы, но и на партнеров. Мы используем борьбу вольного стиля, это подразумевает работу не только на верхнюю часть тела, но и на захваты за ноги – подсечки. Показывая видео – урок о точности и правильности выполнения приемов, это позволяет более раскрепоститься борцам; быстрее, на ногах чувствовать противника
В конце тренировки проводим работу на силу и скоростно-силовые качества	
Четверг	Повторение отработки борцов в стойке и партере. Закрепление пройденного материала. Просмотр дидактических фильмов

В конце тренировки проводится работа на силу	
Пятница	Проводятся схватки в соревновательном процессе. Проводится разминка, повтор всех изученных приемов в стойке и в партере. В процессе соревновательных схваток проводим видеосъемку всех борцов, что позволяет борцам увидеть себя со стороны и провести самоанализ
В конце тренировки проводим работу на силу и скоростно-силовую подготовку	
Суббота	Просмотр видеосъемки соревновательных схваток. Обсуждение ошибок, при введении схватки, исправляем ошибки. Просмотр видео выездных соревнований схваток, мастер – классов известных борцов
Дается домашнее задание на следующую неделю	

Экспериментальное исследование проводилось на базе ДЮСШ № 1 г. Глазова. В проведении нашего исследования принимали участие группы спортсменов 2004–2006 гг. рождения (10–13 лет), тренеров Перминова В. В. – мастера спорта СССР, тренера высшей категории, заслуженного тренера УР; Наговицына Л. В. – мастера спорта СССР, тренера высшей категории, заслуженного тренера УР и Ярыгина Андрея Викторовича (тренер-преподаватель).

Эксперимент проводился 5 мес. Предварительный срез проводился в октябре 2016 г., контрольный срез – март 2017 г. по следующим упражнениям:

– скоростно-силовые упражнения: отжимания от пола – количество раз (с учетом времени 20 с), сгибание туловища, лежа на спине (пресс) – количество раз (с учетом времени 20 с), прыжки в длину с места);

– силовые упражнения (подтягивание – количество раз (без учета времени), отжимания – количество раз (без учета времени);

– специальные упражнения (бросок чучела (вес чучела 38 кг) через спину – 10 бросков на время).

В ходе эксперимента на контрольном этапе было выявлено, что средний уровень борцов экспериментальной группы стал выше, в сравнении с результатами, полученными в ходе констатирующего эксперимента.

Во время проведения эксперимента нами был проанализирован уровень посещаемости групп борцов у тренеров КГ и ЭГ (тренер Ярыгина А. В.). Мы пришли к выводу, что уровень посещаемости и сохранности групп в начале года составляло по 56 борцов. К концу учебного года у тренера Ярыгина А. В. количество борцов уменьшилось на 4 человек, в группах КГ уменьшилось на 16 (табл. 2, рис. 1).

Таблица 2

Таблица сравнений групп тренеров, количество человек

Тренер	Количество борцов в октябре–ноябре 2016 г.	Количество борцов в апреле–мае 2017 г.	Уменьшение количества борцов, %
В. В. Перминов (КГ)	58	49	16
Л. В. Наговицын (КГ)	60	50	17
А. В. Ярыгин (ЭГ)	56	52	7

Таким образом, можно сделать вывод, что у тренера А. В. Ярыгина (ЭГ) количество борцов за учебный год уменьшилось не значительно, посещаемость тренировок стабильна, по отношению к другим тренерам. Это связано с тем, что в своем тренировочном процессе Ярыгин А. В. использует нововведения и информационные технологии.

Проанализированы соревновательный процесс и результаты контрольных схваток (соревновательный процесс – ноябрь 2016 г., Первенство УР г. Можга, апрель 2017 г., Первенство УР с. Завьялово). Предварительный срез проводился в октябре-ноябре 2016 г. – контрольный срез проводился в март-апрель 2017 г. В процессе использования информационных технологий в тренировочном процессе было выявлено, что в соревновательном процессе борцы стали больше зарабатывать золотых и серебряных медалей (рис. 2).

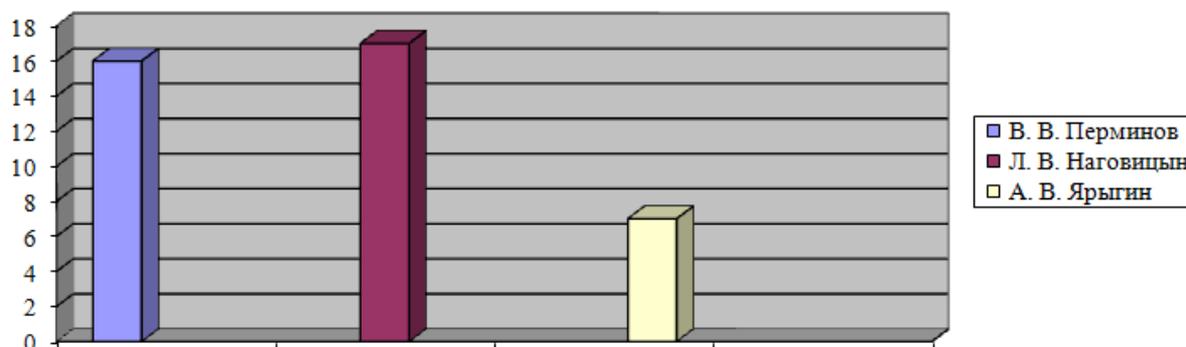


Рис. 1 Результаты сравнений тренеров, количество групп

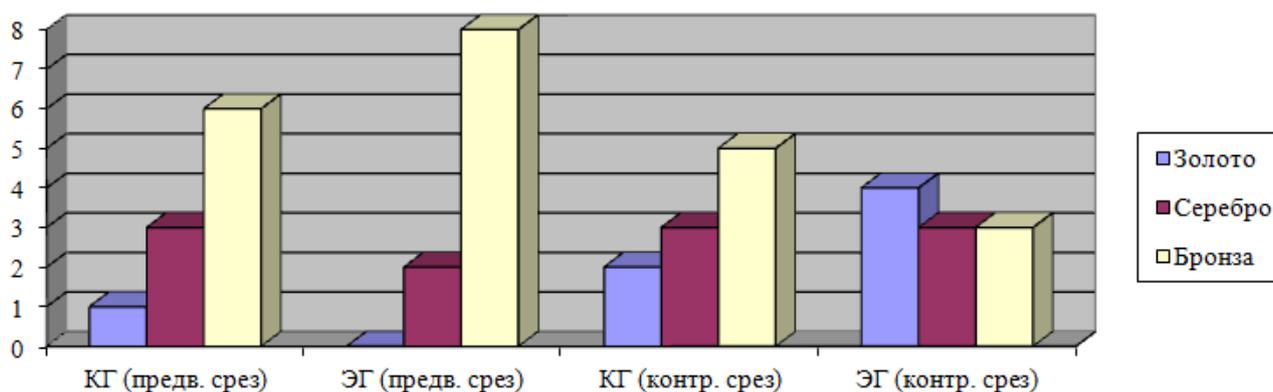


Рис. 2. Динамика соревновательного процесса

Таким образом, результаты эксперимента показали, что гипотеза нашего исследования подтвердилась о том, что внедрение информационных технологий положительно влияет на результативность тренировочного процесса. В исследовании выявлена и обоснована методика совершенствования тренировочного процесса борцов греко-римского стиля начальной подготовки на основе информационных технологий. Доказано, что результативность тренировочного процесса будет выше, если использовать на тренировках по греко-римской борьбе информационные технологии [1–10].

### Библиографические ссылки

1. Болтиков Ю. В. Повышение мотивационных факторов в целях обеспечения массовости и результативности учебно-тренировочной работы в секциях спортивной борьбы : автореф. дис. ... канд. пед. наук / МОГИФК. М., 2002.
2. Программное управление совершенствованием физической культуры студентов с применением мобильных средств / И. В. Владыкина, П. Б. Волков, Р. С. Наговицын и др. // Теория и практика физической культуры. 2015. № 4. С. 33–35.
3. Борьба греко-римская : учебник для вузов, СДЮШОР, техникумов физ. культуры и училищ олимп. резерва / И. И. Иванов, А. С. Кузнецов, Р. В. Самургашев, Ю. А. Шулика. Ростов н/Д. : Феникс, 2004.

4. Ипатов И. В., Наговицын Р. С. Формирование физической культуры личности студентов на основе реализации идей мобильной педагогики // Качество. Инновации. Образование. 2014. № 3. С. 44–48.
5. Кузнецов А. С. Организационно-методические основы многолетней технико-тактической подготовки борцов греко-римского стиля : дис. ... докт. пед. наук / КГАФК. Краснодар. 2002.
6. Разработка веб-портала для подготовки к тестированию по нормам ГТО / Р. С. Наговицын, Е. А. Рассолова, С. Ю. Сенатор, И. И. Торбина // Теория и практика физической культуры. 2016. № 1. С. 39–42.
7. Технология системного развития физических качеств молодежи на основе мобильного обучения / Р. С. Наговицын, Е. А. Рассолова, Э. И. Сокольникова и др. // Теория и практика физической культуры. 2015. № 11. С. 100–102.
8. Наговицын Р. С. Концептуальные основы формирования физической культуры личности студента на основе мобильного обучения // Теория и практика физической культуры. 2014. № 10. С. 11–14.
9. Наговицын Р. С. Реализация мобильной педагогики как ключевое условие эффективности формирования физической культуры личности будущего педагога // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2014. № 1. С. 58–61.
10. Шулика Ю. А. Греко-римская борьба : учебник. Ростов н/Д. : Феникс, 2005.

### References

1. Boltikov Yu. V. Increase of Motivational Factors in Order to Ensure the Mass Character and Effectiveness of the Training Work in the Sections Of wrestling : the author's abstract. dis. ... cand. ped. sci. / MOGIFK. M., 2002.
2. Program Management of Improving the Physical Culture of Students with the use of Mobile Tools / I. V. Vladykina, P. B. Volkov, R. S. Nagovitsyn et al. // Theory and Practice of Physical Culture. 2015. № 4. P. 33–35.
3. Greco-Roman Wrestling : textbook for high schools, SDUSHOR, technical schools of physical culture and schools of the Olympic reserve / I. I. Ivanov, A. S. Kuznetsov, R. V. Samurgashev, Yu. A. Shulika. Rostov on Don : Phoenix, 2004.
4. Ipatov I. V., Nagovitsyn R. S. Formation of the Physical Culture of the Personality of Students on the Basis of Realization of the Ideas of Mobile Pedagogy // Quality. Innovation. Education. 2014. № 3. P. 44–48.
5. Kuznetsov A. S. Organizational and Methodological Foundations of Long-term Technical and Tactical Training of Greco-Roman Wrestlers : dis. ... doc. ped. sci. / KGAFK. Krasnodar, 2002.
6. Development of a Web Portal for Preparation for Testing by TRP Standards / R. S. Nagovitsyn, E. A. Rassolova, S. Yu. Senator, I. I. Torbina // Theory and practice of physical culture. 2016. № 1. P. 39–42.
7. Technology of System Development of Physical Qualities of youth on the Basis of Mobile Training / R. S. Nagovitsyn, E. A. Rassolova, E. I. Sokolnikova et al. // Theory and Practice of Physical Culture. 2015. № 11. P. 100–102.
8. Nagovitsyn R. S. Conceptual Basis for the Formation of the Physical Culture of the Student's Personality on the Basis of Mobile Learning // Theory and practice of physical culture. 2014. № 10. P. 11–14.
9. Nagovitsyn R. S. Realization of Mobile Pedagogy as the Key Condition of Efficiency of Formation of Physical Culture of the Future Teacher's Personality // Physical Culture: Upbringing, Education, Training. 2014. № 1. P. 58–61.
10. Shulika Yu. A. Greco-Roman Wrestling : a textbook. Rostov on Don : Phoenix, 2005.

# ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

---

УДК 796.035

## ФИТНЕС КАК ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ

Е. В. Агафонова

Лесосибирский педагогический институт –  
филиал Сибирского федерального университета  
Российская Федерация, 662544, г. Лесосибирск, ул. Победы, 42  
E-mail: bespalova1997@mail.ru

*Рассмотрен фитнес как оздоровительная технология, которая заключается в системе регулярных упражнений, укрепляющих здоровье и жизненные силы. Оздоровительный фитнес является фундаментом здорового образа жизни. Он состоит главным образом из тренировок, физической нагрузки, правильного питания и отсутствия пагубных пристрастий.*

*Ключевые слова: фитнес, здоровье, физическая активность, тренировки, система, нагрузка, польза, влияние.*

## FITNESS AS A HEALTHY TECHNOLOGY

E. V. Agafonova

Lesosibirsk Pedagogical Institute –  
the branch of the Siberian Federal University  
42, Pobedy Str., Lesosibirsk, 662544, Russian Federation  
E-mail: bespalova1997@mail.ru

*Considered fitness as a healing technology, which is a system of regular exercises that strengthen health and vitality. Wellness fitness is the foundation of a healthy lifestyle. It consists mainly of training, physical activity, proper nutrition and the absence of bad addictions.*

*Keywords: fitness, health, physical activity, training, system, load, benefit, influence.*

Всем известно, что усиленная физическая нагрузка активизирует деятельность всего организма, придает силы и помогает избавиться от многих проблем, таких как лишний вес, вредные привычки, психологические трудности и т. д. Физическая активность может существовать в разных видах, например, профессиональный спорт, любительские занятия физкультурой, танцы и, конечно же, фитнес.

Фитнес как особый вид физической активности пришел к нам в Россию из американского спорта, где он зародился в 90-х годах. Его главной целью и по сей день является укрепление здоровья людей и значительное улучшение их самочувствия. Фитнес является системой, которая включает регулярную физическую активность, режим здорового сна, рациональное питание, отсутствие опасных для здоровья привычек и стрессоустойчивость. Каждый из этих компонентов имеет большое значение для общего эффекта от системы фитнеса [1].

Фитнес подразумевает тренировки невысокой интенсивности, размеренные и спокойные, имеющие низкий и средний уровни тяжести. Такие занятия обеспечивают равномерную и эффективную работу всех групп мышц и систем органов, а также поддерживают естественный тонус и баланс всего организма. Отсутствие физической нагрузки ведет к атрофии мышц, набору лишнего веса, психологическим и эмоциональным проблемам. Более того, занятия фитнесом уменьшают вероятность возникновения болезней и недугов.

Важной составляющей здорового тела и духа является эмоциональный комфорт, который также включен в систему фитнес-технологии. Умение правильно вести себя и принимать верные решения в затруднительных ситуациях обеспечивает психологическую стабильность и отсутствие стрессов. Регулярные физические занятия помогают избегать излишней психологической напряженности, ведущей к психическим заболеваниям и состоянию депрессии [2].

Важной чертой фитнеса как вида физической нагрузки является его общедоступность. Каждый может при желании заниматься фитнесом, вне зависимости от пола, возраста, уровня дохода, жизненного стиля, увлечений и подготовки. Самое главное – это иметь желание и мотивацию, чтобы продолжать заниматься постоянно, а не только начать и бросить. Потому что именно систематичность нагрузок оказывает положительный эффект.

Отличительными чертами фитнеса являются:

- возможность организации персональной системы нагрузки, подходящих конкретному лицу с его возможностями и способностями;
- научный метод поиска эффективных технологий и разработки сбалансированных программ;
- отсутствие опасных занятий, способных причинить вред здоровью;
- результативность влияния на разнообразные сферы жизни человека: на состояние здоровья, настроение, психологическое благополучие, внутренний комфорт, уровень существования, образ и продолжительность жизни, невосприимчивость к заболеваниям и многое другое [3].

Основное оздоровительное воздействие фитнес оказывает на сердечно-сосудистую систему, опорно-двигательный аппарат и дыхательную систему. Благодаря регулярным тренировкам происходит становление баланса деятельности систем, их укрепление и эффективное функционирование [4].

Для обеспечения безопасности при занятиях фитнесом разработаны следующие принципы, которым необходимо следовать во время тренировок:

- упражнения разной нагрузки следует выполнять в разном ритме;
- во время занятий нужно правильно дышать, чтобы обеспечивать организм достаточным количеством кислорода;
- перед занятием нужно установить наибольшую возможную тяжесть выполняемых упражнений;
- составить рабочую программу заданий, включая аэробные упражнения и время для отдыха;
- следует закончить тренировку даже при преждевременном проявлении усталости [5].

Кроме физических упражнений важно соблюдать режим сна и питания. Это способствует активной жизнедеятельности и укреплению здоровья в целом. Сон должен быть достаточным и правильно организованным. Для этого необходимо поддерживать определенные условия в комнате для сна, а именно:

- лечь спать в одно и то же время;
- приготовить для сна твердую поверхность;

- отказаться от приема пищи за несколько часов до сна;
- перед сном полезно прогуляться и принять теплый душ;
- нужно проветрить комнату и обеспечить тишину и темноту.

Правильное питание заключается в разнообразном и включающем все группы витаминов, минералов и микроэлементов рационе. Человек не должен потреблять больше, чем он потратит. Питание должно обеспечивать выработку достаточного количества энергии. Нужно исключить переедание, так как оно вредит правильному обмену веществ. Прием пищи должен протекать медленно и равномерно, что позволит организму усвоить большее количество полезных веществ. Кроме того, необходимо пить достаточное количество жидкости в день, снабжая тем самым все клетки и ткани водой. Недостаток воды в организме приводит к обезвоживанию и нарушению функционирования систем органов.

Таким образом, такая оздоровительная технология, как фитнес, эффективно укрепляет здоровье человека, делает его готовым к активной деятельности и стабилизирует психоэмоциональное состояние. Но важно помнить обо всех компонентах фитнес-технологии, так как желаемый результат достигается исключительно при работе всей системы.

### **Библиографические ссылки:**

1. Закар'ян Л. Х., Савенко А. Л. Фитнесс – путь к совершенству. Ростов н/Д. : Феникс, 2001.
2. Гордеев Г. В. Аэробика. Фитнесс. Шейпинг. М. : Вече, 2001.
3. Одинцова И. Б. Аэробика и фитнес. М. : Эксмо, 2002.
4. Граевская Н. Д. Дыхание и тренированность. М. : Медицина, 1976.
5. Ходли Э. Т., Френкс Д. С. Оздоровительный фитнес / пер. с англ. А. А. Яценко. Киев : Олимп. лит., 2000.

### **References**

1. Zakar'jan L. H., Savenko A. L. Fitness – put' k sovershenstvu. Rostov n/D. : Feniks, 2001.
2. Gordeev G. V. Aerobika. Fitness. Shejping. M. : Veche, 2001.
3. Odincova I. B. Aerobika i fitness. M. : Jeksmo, 2002.
4. Graevskaja N. D. Dyhanie i trenirovannost'. M. : Medicina, 1976.
5. Hodli Je. T., Frenks D. S. Ozdorovitel'nyj fitness / per. s angl. A. A. Jacenko. Kiev : Olimp. lit., 2000.

© Агафонова Е. В., 2017

УДК 371.7

## ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Н. В. Битюкова<sup>1</sup>, М. А. Калашникова<sup>2</sup>, Т. Н. Кочеткова<sup>3</sup>

Лесосибирский педагогический институт –  
филиал Сибирского федерального университета  
Российская Федерация, 662544, г. Лесосибирск, ул. Победы, 42

<sup>1</sup>E-mail: bitukova97@mail.ru

<sup>2</sup>E-mail: marinamarymarinamary@gmail.com

<sup>3</sup>E-mail: Kochetkova20@mail.ru

*Говорится о здоровьесберегающих технологиях для детей. Дается понятие, что вообще такое здоровье, факторы, влияющие на здоровое развитие ребенка, что включает в себя здоровьесберегающие технологии, чем полезно их использование в образовательном процессе, что в ребенке развивается с помощью них, какие качества, задачи данных технологий, их разновидности и что составляет их основу. Также здесь можно найти информацию, почему полезно вести здоровый образ жизни.*

*Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, здоровьесберегающие технологии, релаксация, ароматерапия, физиотерапия, музыкотерапия.*

## APPLICATION OF HEALTH SAVING TECHNOLOGIES ON OCCUPATIONS OF PHYSICAL CULTURE

N. V. Bityukova<sup>1</sup>, M. A. Kalashnikova<sup>2</sup>, T. N. Kochetkova<sup>3</sup>

Lesosibirsk Pedagogical Institute –  
the branch of the Siberian Federal University  
42, Pobedy Str., Lesosibirsk, 662544, Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail: bitukova97@mail.ru

<sup>2</sup>E-mail: marinamarymarinamary@gmail.com

<sup>3</sup>E-mail: Kochetkova20@mail.ru

*This article talks about health-saving technologies. It is given the notion that in general such health, the factors influencing the healthy development of the child, that includes health-saving technologies, what is useful for their use in the educational process, what the child develops with them, what qualities that include technologies that save health, Their tasks, varieties and what constitutes their basis. Also here you can find information on why it is useful to lead a healthy life-style.*

*Keywords: health, healthy lifestyle, health-saving technologies, relaxation, aromatherapy, physiotherapy, music therapy.*

Состояние здоровья подрастающего поколения – один из важнейших показателей благополучного состояния государства и общества.

«Забота о человеческом здоровье, тем более здоровья ребенка – <...> это, прежде всего, забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества», – считал В. А. Сухомлинский.

Здоровье человека – достаточно актуальная тема для разговоров в XXI веке, которая с каждым днем становится все более распространенной среди молодежи. Стоит заметить, что здоровье – это состояние полного физического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней и физического дефекта.

Здоровый образ жизни пока не занимает первое место среди ценностей и потребностей человека. Как описывает Т. Н. Кочеткова: «Это случится тогда, когда мы будем на личном примере демонстрировать здоровый образ жизни. Только при этих условиях будущее поколение будет более здоровым и развитым не только физически, но и духовно, личностно и интеллектуально» [1].

Здоровьесберегающие технологии – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. Их главная цель: обеспечить ребенку возможность сохранения здоровья, сформировать необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни [2].

Здоровье, как предмет здоровьесберегающих технологий включает: психическое, физическое, нравственное и социальное здоровье.

Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе помогает учащемуся более успешно адаптироваться как в образовательной, так и в социальной сфере. Для ребенка от 6 до 17 лет здоровье, социально-психологическую адаптацию, нормальный рост и развитие во многом определяет школьная среда, так как в школе ребенок проводит более 70 % своего времени. Также важную роль в развитии ребенка играет семья и отношения внутри нее. Еще существуют и другие внешние факторы:

- экология;
- круг общения;
- недостаточно грамотный подход родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- питание.

Благодаря использованию здоровьесберегающих технологий у детей происходит: улучшение памяти, внимания, мышления, способность к самоконтролю, улучшение эмоционального состояния, повышение работоспособности.

Здоровьесберегающие технологии изучают множество исследователей, но все они приходят к одному выводу, что здоровьесберегающие образовательные технологии – это система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.).

Они включают в себя:

- условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, методик обучения и воспитания);
- рациональную организацию учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
- соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;
- необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим;
- мониторинг состояния здоровья учащихся;
- коррекцию образовательной технологии в процессе реализации [3].

Задачи здоровьесберегающих технологий:

- сохранить здоровье ребенка;
- создать условия для их своевременного и полноценного психического развития;
- обеспечить каждому ребенку положительно-эмоциональный период дошкольного возраста.

Технология обучения здоровому образу жизни: физкультурные занятия, занятия в бассейне, точечный массаж.

Основу педагогического сбережения здоровья составляют: динамические паузы, физические разминки, спортивные и подвижные игры, гимнастика для глаз и пальцев рук, дыхательная гимнастика [4].

Чем полезна пальчиковая гимнастика: способствует овладению навыками мелкой моторики, повышает работоспособность коры головного мозга, снижает тревожность, развивает такие психические процессы как: память, мышление, воображение и внимание.

Игровая деятельность (сюда же входит и дидактическая): повышает интерес к занятиям физкультуры и спорта.

К технологиям сбережения здоровья относятся:

– релаксация – умение расслабиться; она помогает одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение;

– музыкотерапия – способ изменить душевное и физическое состояние человека. Прослушивание правильно подобранной музыки детям повышает их иммунитет, снижает напряжение и раздражительность;

– ароматерапия – это способ лечения человека с использованием ароматов. Эфирные масла благотворно влияют на эмоциональный настрой человека: некоторые из них являются релаксантами, другие – стимуляторами. Кроме того, они обладают свойствами снятия умственного утомления и улучшения памяти;

– физиотерапия – лечебные действия с помощью солнечного света, минеральных вод, воздействия тепла и воздуха [5].

Таким образом, применение здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей целостные ориентации. Все эти технологии направлены в первую очередь на воспитание физически и психически здоровых детей. Причем физическому и психическому аспектам уделяется одинаково большое внимание.

### **Библиографические ссылки**

1. Кочеткова Т. Н. Физическое воспитание в вузе / КГПУ им. В. П. Астафьева. Красноярск, 2017.
2. Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1–4 классы. М. : ВАКО, 2004.
3. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. М. : АРКТИ, 2008.
4. Чупаха И. В., Пужаева Е. З., И Соколова. Ю. Здоровьесберегающие технологии. М., 2003.
5. Википедия [Электронный ресурс] : свобод. электрон. энцикл. URL: <http://ru.wikipedia.org/> (дата обращения: 23.04.2017).

### **References**

1. Kochetkova T. N. Physical Training in Higher Education Institution / KGPU named after V. P. Astafyev. Krasnoyarsk, 2017.
2. Kovalko V. I. Health-saving Technologies in Primary School. Classes 1–4. M. : WACO, 2004.
3. Smirnov N. K. Health-saving Educational Technologies and the Psychology of Health in school. M. : ARCTI, 2008.
4. Chupaha I. V., Puzhaeva E. Z., Sokolova I. Yu. Health-saving Technologies. M., 2003.
5. Wikipedia [Electronic resource] : free electron. encycl. URL: <http://en.wikipedia.org/> (date of visit: 23.04.2017).

© Битюкова Н. В., Калашникова М. А., Кочеткова Т. Н., 2017

УДК 371.7

## **ЗАВИСИМОСТЬ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ОТ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ОБРАЗОВАННОСТИ РОДИТЕЛЕЙ И СТАРШИХ ЧЛЕНОВ СЕМЬИ**

Е. Е. Борисова<sup>1</sup>, Т. Ф. Наговицына<sup>2</sup>

Глазовский государственный педагогический институт имени В. Г. Короленко  
Российская Федерация, 427621, г. Глазов, ул. Первомайская, 25

<sup>1</sup>E-mail: borisov-vad@yandex.ru

<sup>2</sup>E-mail: tatnagov2015@mail.ru

*Рассматривается зависимость уровня здоровья школьника от уровня физической культуры, сформированной его родителями или старшими членами его семьи. Предполагается, что в семьях, где родители, обладая достаточным уровнем образованности в области физической культуры, ведут здоровый образ жизни, привлекая личным примером к нему своих детей, состояние здоровья их детей выше. Статья является результатом исследовательской работы студента.*

*Ключевые слова: физическая культура, физкультурная образованность, здоровый образ жизни, исследование*

## **DEPENDENCE OF STATE OF HEALTH OF YOUNG SCHOOLCHILDREN ON PHYSICAL EDUCATION OF PARENTS AND SENIOR MEMBERS OF THE FAMILY**

Е. Е. Borisova<sup>1</sup>, Т. Ф. Nagovitsyna<sup>2</sup>

Glazov State Pedagogical Institute named after V. G. Korolenko  
25, Pervomayskaya, Glazov, 427621, Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail: borisov-vad@yandex.ru

<sup>2</sup>E-mail: tatnagov2015@mail.ru

*The article is the result of the student's research work. It examines the dependence of a student's level of health on the level of physical education formed by his parents or senior members of his family. It is assumed that in families where parents have a sufficient level of education in the field of physical culture, lead a healthy lifestyle, drawing personal examples of their children, the state of health of their children is higher.*

*Keywords: physical culture, physical education, healthy lifestyle, research.*

В последние годы в нашей стране наблюдается ряд тенденций, сигнализирующих об ухудшении состояния здоровья школьников: возрастает количество детей с хроническими заболеваниями различных органов и систем организма, не позволяющими им выдерживать соответствующие возрасту физические и умственные нагрузки, заметно увеличивается число лиц с дисгармоничным развитием.

Остроту многих проблем можно значительно сгладить, если подойти к ней с позиций формирования физической культуры школьников, опираясь на уровень физкультурной образованности их родителей, организовать детский досуг на основе их совместных занятий физическими упражнениями. Личный пример родителей, совместные занятия двигательной активностью, ведение здорового образа жизни – главные составляющие успеха физического воспитания в семье.

Вкладывая в понятие «физкультурная образованность» родителей – уровень знания ими методологических основ теории и практики занятий ФК, ЗОЖ, уровень понимания ими педагогической и физкультурно-оздоровительной роли занятий физической культурой в деле воспитания здорового ребенка, следует понимать важность данного уровня образованности.

Для определения зависимости уровня здоровья школьников от уровня физкультурной образованности семьи, ее компетентности в вопросах физического воспитания, нами был проведен исследование на базе МБОУ СОШ № 15 г. Глазова УР.

Исследование проводилось в период студенческой учебной практики, в течение 3-х мес. с начала октября по конец декабря.

Объектом исследования было состояние физического здоровья учащихся 4 класса СОШ № 15.

Субъектом исследования были учащиеся 4 класса СОШ № 15 и их родители. Исследование проводилось с привлечением к нему 27 учащихся.

Цель исследования – выявление зависимости состояния здоровья учащихся от физического воспитания в семье, от степени мотивации к ведению ЗОЖ учащимися, сформированной их родителями.

Априори предполагалось, что в семьях, где родители, обладая достойным уровнем образованности в области ФК, ведут ЗОЖ, привлекая личным примером к нему своих детей, состояние здоровья их детей выше.

Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы исследований: теоретический анализ литературных источников, педагогическое и медицинское наблюдение, опрос, анкетирование, методы обработки и анализ полученных данных.

Анализ литературных источников был направлен на изучение наиболее общих вопросов, касающихся физического воспитания детей в семье.

Значительное место в системе использованных методов занимал метод анкетирования. Для этого были разработаны анкеты для учащихся и их родителей, состоящие из 15 вопросов.

Для выявления зависимости состояния здоровья школьников от уровня «физкультурной образованности» родителей, степени их компетенции в вопросах теории и практики физической культуры и ЗОЖ была проведена аналитическая работа, состоящая из нескольких этапов:

*1 этап.* Анализ литературных источников. Был направлен на изучение наиболее общих вопросов, касающихся физического воспитания детей в семье, а также отдельных методик семейного физического воспитания. Разработаны анкеты, как для учеников, так и для их родителей по вопросам теории и практики ФК и ЗОЖ.

*2 этап.* Совместно с медицинским работником проведен анализ результатов ежегодного медицинского осмотра, заболеваемости учащихся, проведены беседы с классным руководителем на предмет посещаемости учебных занятий учениками класса. Проведены беседы с учителем ФК на предмет посещения спортивных секций и участие в спортивных мероприятиях учащимися: соревнованиях и спортивных праздниках.

*3 этап.* Анкетирование учеников и их родителей, апробация анкет.

*4 этап.* Проведен сравнительный анализ.

Анкетирование родителей было проведено во время родительского собрания. Родителям была предложена анкета, вопросы которой позволяли определить уровень знания ими методологических основ теории и практики занятий ФК, ЗОЖ, уровень понимания ими педагогической и физкультурно-оздоровительной роли занятий физической культурой в деле воспитания здорового ребенка. Право участвовать в анкетировании получал один из родителей или старших членов семьи, присутствовавший на собрании. За один положительный ответ респондент получал 2 балла, за отрицательный – 0 баллов, за неполный, с небольшими неточностями – 1 балл.

На основании оценки результатов анкетирования были сформированы группы. В группу «А» вошли родители, давшие из 15 предложенных анкетой вопросов 10 раз положительный ответ (выше 20 баллов) – родители с так называемым «достаточным уровнем образованности», в группу «Б» – остальные родители (20 баллов и ниже).

Анкетирование детей и формирование групп было проведено во время классного часа по той же схеме. Группа «А» (выше 20 баллов) – дети с «достаточным уровнем физкультурной образованности», группа «Б» (ниже 20 баллов) – остальные. На основании апробации анкет, был составлена сводная таблица и проведен анализ.

### Средние показатели

Показатель	Родители		Дети	
	Группа «А»	Группа «Б»	Группа «А»	Группа «Б»
Систематические занятия физическими упражнениями	13	10	14 (100 %)	9
Участие в спортивных соревнованиях	12	11	10 (83,3 %)	10
Использование различных систем закаливания	8	15	6 (75 %)	17
Рациональный режим, правильное питание	19	4	23	
Медицинская группа			19	3 (1 освобожден)
Заболеваемость в течение 3 мес.	2	8	4	10

В результате исследования выявлено следующее:

– дети родителей активно занимающихся двигательной активностью (группа «А»); проявляют к ней повышенный интерес, систематически занимаясь физическими упражнениями – 100 %; участвуют в спортивных соревнованиях – 83,3 %; используют различные системы закаливания – 75 %;

– на основании совместного с медицинским работником анализа результатов ежегодного медицинского осмотра, анализа текущей заболеваемости, 82 % детей, родители которых активно занимаются ФК (группа «А»), относятся к основной медицинской группе, и среди них всего 4 обращения за медицинской помощью (пропуски занятий по больничному листу). В то время как у остальных детей заболеваемость за исследуемый период в 2,5 раза выше;

– 94,1 % респондентов правильно понимают смысл терминов ФК и ЗОЖ. Это совместные занятия утренней зарядкой, закаливающие процедуры, пешие, лыжные и пешие прогулки, совместные спортивные и подвижные игры, посещение бассейна, сауны, туристические походы, посещение спортивных соревнований, основным видом физической активности для них являются пешие прогулки.

Таким образом, на основании нашего исследования можно утверждать, что в семьях, где родители, регулярно занимаются физическими упражнениями, ведут ЗОЖ, привлекая личным примером к нему своих детей, демонстрируя тем самым, достойный уровень образованности в области ФК, отношение к физической культуре их детей положительное. Дети активно посещают спортивные секции, участвуют в спортивных соревнованиях, а так же в совместных семейных лыжных и пеших прогулках, туристических походах. Что незамедлительно отражается на состоянии их здоровья. Дети меньше болеют, а, следовательно, меньше пропускают учебные занятия. Процент детей основной физкультурной группы таких родителей выше.

Осознавая, что учебные программы и учебный процесс в школе в целом, постоянно усложняется, а, следовательно, требует от ребенка значительного умственного и нервно-психического напряжения. Успешно противостоять ему может только хорошо физически подготовленный и организованный ребенок. Совместные занятия физическими упражнениями не только способствуют укреплению здоровья, повышая физическую и умственную работоспособность, но и воспитывают умение экономно и целесообразно распределять свои силы, способствуют выработке внутренней дисциплины и собранности.

Совместная деятельность родителей и детей в процессе физического воспитания – важный фактор сплочения семьи, укрепления нравственного климата, создания добрых традиций, общих интересов [1–8].

### **Библиографические ссылки**

1. Бароненко В. А., Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие. М. : Альфа-М ; Инфра-М, 2013.
2. Ипатов И. В., Наговицын Р. С. Теоретико-методологические основы формирования физической культуры личности студента // Вестн. Казан. технол. ун-та. 2013. Т. 16, № 15. С. 244–249.
3. Ипатов И. В., Наговицын Р. С. Формирование инновационной физкультурно-оздоровительной компетентности будущих специалистов // Вестн. Казан. технол. ун-та. 2012. Т. 15, № 18. С. 92–102.
4. Ипатов И. В., Наговицын Р. С. Формирование физической культуры личности студентов на основе реализации идей мобильной педагогики // Качество. Инновации. Образование. 2014. № 3. С. 44–48.
5. Технология системного развития физических качеств молодежи на основе мобильного обучения / Р. С. Наговицын, Е. А. Рассолова, Э. И. Сокольникова и др. // Теория и практика физической культуры. 2015. № 11. С. 100–102.
6. Наговицын Р. С. Становление теории и практики физической культуры как самостоятельного учебного предмета в средних общеобразовательных учебных заведениях России во второй половине XIX – начале XX в. : дис. ... канд. пед. наук. Глазов, 2008.
7. Переверзев В. А. Физическая культура : учеб. пособие. 4-е изд., испр. Минск : Выш. шк., 2014.
8. Шаповалова О. М. Формирование ценностей здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста посредством взаимодействия дошкольного образовательного учреждения с семьей // Вопросы дошкольной педагогики. 2015. № 2. С. 41–43.

### **References**

1. Baronenko V. A, Rapoport L. A. Health and Physical Culture of the Student : textbook. M. : Alfa-M ; Infra-M, 2013.
2. Ipatov I. V., Nagovitsyn R. S. Teoretiko-methodological Bases of Formation of Physical Culture of the Person of the Student // the Bulletin of the Kazan Technological University. 2013. Vol. 16, № 15. P. 244–249.
3. Ipatov I. V., Nagovitsyn R. S. Formation of Innovative Physical Culture and Health Competence of future specialists // Bulletin of Kazan Technological University. 2012. T. 15, № 18. P. 92–102.
4. Ipatov I. V., Nagovitsyn R. S. Formation of the Physical Culture of the Personality of Students on the basis of Realization of the Ideas of Mobile Pedagogy // Quality. Innovation. Education. 2014. № 3. P. 44–48.
5. Technology of System Development of Physical Qualities of Youth on the Basis of Mobile Training / R. S. Nagovitsyn, E. A. Rassolova, E. I. Sokolnikova et al. // Theory and Practice of Physical Culture. 2015. № 11. P. 100–102.
6. Nagovitsyn R. S. The Formation of the Theory and Practice of Physical Culture as an Independent Educational Subject in Secondary General Educational Institutions of Russian Federation in the Second Half of the XIX – early XX Century : dis. ... cand. ped. sci. Glazov, 2008.
7. Pereverzev V. A. Physical Culture : textbook. 4 th ed., rev. Minsk: High School, 2014.
8. Shapovalova O. M. Formation of Values of a Healthy Lifestyle in Children of the Senior Preschool age Through Interaction of Preschool Educational Institution with Family // Questions of Preschool Pedagogics. 2015. № 2. P. 41–43.

УДК 618.1–085.82–036.82.85

**АКТУАЛЬНОСТЬ И ВОСТРЕБОВАННОСТЬ МАССАЖА ПРОМЕЖНОСТИ, ГИНЕКОЛОГИЧЕСКОГО МАССАЖА И МИОФАСЦИАЛЬНОЙ ТРАНСВАГИНАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ КАК ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ГИНЕКОЛОГИИ И АКУШЕРСТВЕ**

К. А. Бугаевский

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

*Рассмотрены вопросы, касающиеся практического применения в акушерстве и гинекологии таких востребованных современных здоровьесберегающих технологий, как массаж промежности и гинекологический массаж, а также миофасциальной трансвагинальной терапии. Показаны теоретические предпосылки и практические особенности применения этих методов оздоровления на практике. Показана возможность применение этих здоровьесберегающих технологий на амбулаторном и санаторно-курортном этапах проведения восстановительного лечения пациенток.*

*Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, пациентки, массаж промежности, гинекологический массаж, миофасциальная трансвагинальная терапия, восстановительное лечение.*

**ACTUALITY AND REQUIREMENT OF MASSAGE OF INTERMEDIATE, GYNECOLOGICAL MASSAGE, AND MYOFASCIAL TRANSVAGINAL THERAPY AS HEALTHY SAVING TECHNOLOGIES IN GYNECOLOGY AND OBSTETRICS**

K. A. Bugaevskiy

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

*The article deals with practical applications in the field of obstetrics and gynecology of such popular modern health-saving technologies as perineum massage and gynecological massage, as well as myofascial transvaginal therapy. Theoretical premises and practical features of the application of these methods of rehabilitation in practice are shown. The possibility of applying these health saving technologies to the outpatient and sanatorium-resort stages of rehabilitative treatment of patients is shown.*

*Keywords: health-saving technologies, patients, perineal massage, gynecological massage, myofascial transvaginal therapy, restorative treatment.*

С древних времен известно, что чем физиологичнее и естественнее действует на организм лечебный фактор, тем он более эффективен [1]. Это имеет непосредственное значение к рассматриваемой в данной публикации проблеме. На сегодняшний день проблема здоровьесберегающих технологий и, соответственно, профилактики, лечения и реабилитации пациенток в гинекологии и акушерстве является весьма актуальной. Высокий процент гинекологической заболеваемости, переход ее в хронический процесс, потеря репродуктивного здоро-

вья, антенатальные и перинатальные потери, родовой травматизм, рост бесплодия – это далеко не полный перечень тех проблем, которые бросают вызов современному состоянию дел в акушерстве и гинекологии. И если консервативное и оперативное лечение и реабилитация постоянно прогрессируют и совершенствуются, то этого нельзя сказать о реабилитации, в том числе и физической реабилитации. Ограниченный, традиционный объем ее методов и средств не позволяет в полной мере и в достаточном объеме проводить полноценное и качественное восстановление репродуктивной функции у женщин [2; 3]. Все это требует неустанного поиска новых здоровьесберегающих технологий и усовершенствования классических методик физической, немедикаментозной реабилитации акушерско-гинекологической группы пациенток, более широкое использование в практике реабилитационных действий природных, физических преформированных факторов реабилитации потерянного репродуктивного здоровья [1–3].

Практическое применение такого вида профилактического активного воздействия на мышцы, соединительнотканые образования и фасции тазового дна и промежности, как массаж промежности (perineal massage), активно применяется в зарубежных клиниках с 80–90-х гг. прошлого столетия [4–6]. Это широко разрекламированный метод профилактики повреждений промежности и влагалища в родах. Изучению данного метода и его практическому применению за рубежом посвящено достаточно большое количество работ (M. D. Avery & L. Van Arsdale; P. A. Mynaugh; M. Labrecque, E. Eason, S. Marcoux, et al.; K. Davidson, S. Jacoby & M. S. Brown; C. Gomme, M. Sheridan & S. Bewley; M. Eogan, L. Daly & C. O’Herlihy. В доступной русскоязычной специальной литературе этому вопросу активно уделяет внимание известный врач акушер-гинеколог Шнейдерман М. Г. Им выпущена в 2014 г. чудесная работа, под названием «Акушерско-гинекологический массаж». В этой работе М. Г. Шнейдерман досконально описывает технику выполнения этого особого вида акушерского профилактического массажа [7; 8].

Практическому применению массажа промежности, как средству профилактики возможных травм в родах, беременных учат с 34–36 недель беременности, акушерки или врачи, во время патронажа беременных. Метод получил название «антенатальный массаж промежности» (antenatally perineal massage) [4; 7–10]. Имея начало подготовки промежности в предродовый период, и выполняемый в домашних условиях как самой беременной, так и с участием мужа, а также активно применяемый акушерками во II периоде родов, метод позволяет, по данным ряда зарубежных авторов, снизить процент травм влагалища и (или) промежности на 55–70 % (M. Eogan, L. Daly & C. O’Herlihy; R. Johanson; G. Stamp, G. Kruzins, C. Crowther). Массаж промежности повторяют несколько раз в неделю, один сеанс должен длиться 5–10 мин. Массаж промежности, выполняется в течение, по меньшей мере, месяца до рождения, что значительно снижает риск травмы промежности у нерожавших женщин [4; 7–10].

Гинекологический массаж – это физиологический метод воздействия, который оказывает стимулирующее воздействие на больной орган и на весь организм женщины. К старым испытанным способам лечения можно отнести гинекологический массаж, предложенный более 100 лет назад и в последние десятилетия незаслуженно забытый. Это один из наиболее естественных безоперационных способов лечения женских гинекологических заболеваний. Гинекологический массаж является физиологическим методом воздействия, оказывает исключительно сильное действие не только на пораженный орган, но и на организм больной женщины в целом. Его можно с успехом применять в комбинации с физиотерапевтическими методами лечения: водолечением, которое пациентки могут выполнять в домашних условиях, диетотерапией [2; 3; 5; 7; 8; 11].

Гинекологический массаж применяется при таких гинекологических заболеваниях и патологических состояниях, как вторичное трубно-перитонеальное бесплодие у женщин, обусловленное спайками, спаечными сращениями и образованиями в малом тазу, с вовлечением в спаечные образования одной или двух маточных труб и/или яичников; неправильные положения матки (ретрофлексия) и/или ее опущение; при начальных стадиях опущения стенок влагалища и в сочетании с явлениями опущения матки, уретроцеле и (или) ректоцеле; при привычном невынашивании беременности менстрация [2; 3; 5; 7; 8; 11].

Продолжительность каждого сеанса гинекологического массажа обычно колеблется от 3 до 10 мин, хотя возможно продлить его до 15 и даже 20 мин. Первые сеансы массажа должны быть менее продолжительны (3–5 мин), а последующие можно делать дольше. Общее количество сеансов на курс лечения зависит от показаний и условий, в которых осуществляется гинекологический массаж, и колеблется в среднем от 30 до 60. В одних случаях он проводится без перерыва, ежедневно или через день на протяжении 1–3 мес.; в других – парциально, по 10 сеансов в межменструальный периода течение 3–4 мес. в зависимости от показаний. В целом массаж повышает тонус всех тканей тазовой и брюшной полости [2; 3; 5; 7; 8; 11].

В англоязычной доступной литературе и других источниках информации термин «гинекологический массаж» не употребляется. Вместо него, в зарубежной профессиональной медицинской литературе применяют термин «миофасциальная трансвагинальная терапия» [6; 12–15]. Этим термином обозначают комбинацию практического применения массажа и мануальных приемов, для профилактики и лечения, в первую очередь синдрома хронической тазовой боли (СХТБ) [6; 12–15]. Этот метод широко используется в США и Великобритании для лечения синдрома слабости тазового дна (ССТД), который, в большинстве случаев, возникает после затяжных и травматичных родов [6; 12–15]. Особыми показаниями к применению данного вида мануальной техники являются ранние стадии опущения и выпадения тазовых органов, явления ректоцеле и уретроцеле, выраженный болевой синдром при явлениях спазма тазовых мышц [6; 12–15]. Само название «миофасциальная трансвагинальная терапия» говорит само за себя. Это терапевтическая процедура, осуществляемая трансвагинально, с активным воздействием рук массажиста или мануального терапевта, с активным, дозированным по силе и времени воздействием на мышечные и фасциальные структуры тазового дна и промежности [6; 12–15]. Именно индивидуально дозированное, «ручное», мануальное воздействие, с применением массажных приемов и мануальных техник, позволяет специалисту провести лечебное, реабилитационное воздействие на патологически измененные участки и ткани, снять спастическое напряжение мышц, убрать застойные явления, улучшить крово- и лимфообращение не только в области тазового дна, но и, что немаловажно, внутренних тазовых органов [6; 12–15].

Таким образом, можно сделать следующие выводы. Все предложенные методы акушерско-гинекологического массажа и миофасциальная трансвагинальная терапия, проводимые как средство профилактики, лечения и реабилитации у гинекологических пациенток, беременных и рожениц, должны быть дополнительно изучены и внедрены в практику лечения и реабилитации, как на амбулаторном, так и на санаторно-курортном этапах реабилитации.

Гинекологический массаж, массаж промежности, миофасциальная трансвагинальная терапия – не самостоятельные средства лечения от бесплодия или гинекологической патологии. Они не способны устранить влияние всех негативных факторов. Однако этот вспомогательный оздоровительный метод может способствовать улучшению состояния женских половых органов, повысить шансы наступления беременности и подарить возможность.

Данные средства, несмотря на всю их действенность и пользу, являются не 100 % альтернативой традиционным методам лечения и реабилитации пациенток в акушерстве и гинекологии, а бесценным дополнением и неотъемлемой частью в комплексном лечении и реабилитации большой группы пациенток репродуктивного возраста.

### **Библиографические ссылки**

1. Бугаевский К. А. Практические особенности применения специальных упражнений, лечебной физкультуры и массажа у пациенток при реабилитации тазового дна // Нове у медицині сучасного світу: зб. тез наук. робіт учасників міжнар. наук.-практ. конф. (27–28 листопада 2015, Львів). Львів, 2015.

2. Клинико-анатомические обоснования применения методов физической реабилитации и гинекологического массажа при неправильных положениях и опущениях матки / Е. Д. Ми-

рович, В. А. Митюков, А. В. Чурилов и др. // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2009. № 5.

3. Бугаевский К. А. Особенности физической реабилитации пациенток репродуктивного возраста с опущением стенок влагалища // Современные проблемы спорта, физической культуры и физической реабилитации : материалы II Междунар. науч.-практ. конф. (24 марта 2015 г., Донецк). Донецк, 2015.

4. Stamp G., Kruzins G., Crowther C. Perineal Massage in Labour and Prevention of Perineal Trauma: Randomised Controlled trial // BMJ. 2001. № 322 (7297).

5. Бенедиктов И. И. Гинекологический массаж и гимнастика / НГМА. М. : Мед. кн., 1998.

6. Rhonda K. Kotarinos. Pelvic Floor Physical Therapy for Management of Myofascial Pelvic Pain Syndrome in Women // The J. of Urology. 2013. № 5.

7. Шнейдерман М. Г., Клепикова И. А. Акушерско-гинекологический массаж. М. : ГЭОТАР-Медиа, 2014.

8. Шнейдерман М. Г. Гинекологический массаж : практ. руководство для врачей. 2-е изд., испр. и доп. М. : РИТМ, 2011.

9. Eogan M., Daly L., O'Herlihy C. The Effect of Regular Antenatal Perineal Massage on Postnatal Pain and anal Sphincter Injury: a Prospective Observational Study // The J. of Maternal-Fetal and Neonatal Medicine. 2006. № 19 (4).

10. Johanson R. Perineal Massage for Prevention of Perineal Trauma in Childbirth. Lancet. 2000.

11. Зайед А. М., Жаркин А. Ф., Фофанов С. И. Клиническое использование микроэлектрофореза лидазы и гинекологического массажа в комплексном лечении больных трубным бесплодием воспалительного генеза // Нелекарственная терапия патологии репродуктивной системы человека : материалы 3 межобл. науч.-практ. конф. Волгоград, 1997.

12. FitzGerald M. P., Kotarinos R. Rehabilitation of the Short Pelvic Floor. II: Treatment of the Patient with the Short Pelvic Floor // Intern. Urogynecology J. Pelvic Floor Dysfunct. 2003. № 14.

13. Neumann P., Gill V. Pelvic Floor and Abdominal Muscle Interaction: EMG Activity and Intra-abdominal Pressure // Int Urogynecology J. Pelvic Floor Dysfunct. 2002. № 13.

14. Pauls J., Shelly E. Applying the Guide to Physical Therapist Practice to Women's Health Physical Therapy // J. of the Section on Women's Health. 1999. № 23 (3).

15. Weiss J. M. Pelvic Floor Myofascial Trigger Points: Manual Therapy for Interstitial Cystitis and the Urgency-Frequency Syndrome // The J. of Urology. 2001.

## References

1. Bugaevskij K. A. Prakticheskie osobennosti primenenija special'nyh uprazhnenij, lechebnoj fizkul'tury i massazha u pacientok pri rehabilitacii tazovogo dna // Nove u medicini suchasnogo svitu: zb. tez nauk. robit uchasnikiv mizhnar. nauk.-prakt. konf. (27–28 listopada 2015, L'viv). L'viv, 2015.

2. Kliniko-anatomicheskie obosnovanija primenenija metodov fizicheskoy rehabilitacii i ginekologicheskogo massazha pri nepravil'nyh polozhenijah i opushhenijah matki / E. D. Mirovich, V. A. Mitjukov, A. V. Churilov i dr. // Pedagogika, psihologija i mediko-biologicheskie problemy fizicheskogo vospitanija i sporta. 2009. № 5.

3. Bugaevskij K. A. Osobennosti fizicheskoy rehabilitacii pacientok reproduktivnogo vozrasta s opushheniem stenok vlagalishha // Sovremennye problemy sporta, fizicheskoy kul'tury i fizicheskoy rehabilitacii : materialy II Mezhdunar. nach.-prakt. konf. (24 marta 2015 g., Doneck). Doneck, 2015.

4. Stamp G., Kruzins G., Crowther S. Perineal Massage in Labour and Prevention of Perineal Trauma: Randomised Controlled trial // BMJ. 2001. № 322 (7297).

5. Benediktov I. I. Ginekologicheskij massazh i gimnastika / NGMA. M. : Med. kn., 1998.

6. Rhonda K. Kotarinos. Pelvic Floor Physical Therapy for Management of Myofascial Pelvic Pain Syndrome in Women // The J. of Urology. 2013. № 5.
7. Shnejderman M. G., Klepikova I. A. Akushersko-ginekologicheskij massazh. M. : GJeOTAR-Media, 2014.
8. Shnejderman M. G. Ginekologicheskij massazh : prakt. rukovodstvo dlja vrachej. 2-e izd., ispr. i dop. M. : RITM, 2011.
9. Eogan M., Daly L., O'Herlihy C. The Effect of Regular Antenatal Perineal Massage on Postnatal Pain and anal Sphincter Injury: a Prospective Observational Study // The J. of Maternal-Fetal and Neonatal Medicine. 2006. № 19 (4).
10. Johanson R. Perineal Massage for Prevention of Perineal Trauma in Childbirth. Lancet. 2000.
11. Zajed A. M., Zharkin A. F., Fofanov S. I. Klinicheskoe ispol'zovanie mikrojelektroforeza lidazy i ginekologicheskogo massazha v kompleksnom lechenii bol'nyh trubnym besplodiem vospalitel'nogo geneza // Nelekarstvennaja terapija patologii reproduktivnoj sistemy cheloveka : materialy 3 mezhobl. nauch.-prakt. konf. Volgograd, 1997.
12. FitzGerald M. P., Kotarinos R. Rehabilitation of the Short Pelvic Floor. II: Treatment of the Patient with the Short Pelvic Floor // Intern. Urogynecology J. Pelvic Floor Dysfunct. 2003. № 14.
13. Neumann P., Gill V. Pelvic Floor and Abdominal Muscle Interaction: EMG Activity and Intra-abdominal Pressure // Int. Urogynecology J. Pelvic Floor Dysfunct. 2002. № 13.
14. Pauls J., Shelly E. Applying the Guide to Physical Therapist Practice to Women's Health Physical Therapy // J. of the Section on Women's Health. 1999. № 23 (3).
15. Weiss J. M. Pelvic Floor Myofascial Trigger Points: Manual Therapy for Interstitial Cystitis and the Urgency-Frequency Syndrome // The J. of Urology. 2001.

© Бугаевский К. А., 2017

УДК 796:005.591.6

## **ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРАКТИКА НА ОСНОВЕ ЗАНЯТИЙ КАЛИСТЕНИКОЙ**

В. А. Глубокий

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

*Рассмотрена методика занятий с отягощением весом собственного тела, выполняемых с целью поддержания физических кондиций и оздоровления занимающихся.*

*Ключевые слова: силовые упражнения, отягощение весом собственного тела, методика.*

## **HEALTH-IMPROVING PRACTICE ON THE BASIS OF EXPERIENCING CALISTHENICS**

V. A. Gluboky

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

*The article is devoted to the methods of the exercises with burdening the weight of body that are being done with the object of maintenance of physical conditions and invigoration of trainees.*

*Keywords: strengthening exercises, burdening the weight of body, calisthenics.*

Недостаток двигательной активности порождает различные болезни. Двигательная активность населения по сравнению с серединой 20 века снизилась в разы. Если раньше недостаток движений восполнялся физическим трудом, то в настоящее время только средства физической культуры позволяют возместить недостаток движений в повседневной жизни.

Доктор медицинских наук, профессор С. М. Бубновский утверждает, что недостаток двигательной активности порождают заболевания как опорно-двигательного аппарата, так и сердечно-сосудистой системы. С. М. Бубновский считает, что для полноценного здоровья необходимо сочетание:

а) физических нагрузок с внешним отягощением (тренажеры, гири, гантели) или упражнений с преодолением веса собственного тела («триада здоровья», их заменяющая), которые способствуют формированию мышечной ткани, необходимой для опорно-двигательного аппарата (мышцы, связки, сухожилия) и гемодинамической функции сердечно-сосудистой системы;

б) физических нагрузок на растяжение (стретчинг), обеспечивающих гибкость и подвижность позвоночника и суставов;

в) аэробных физических нагрузок, тренирующих выносливость сердечно-сосудистой системы и улучшающих обмен веществ.

По утверждению С. М. Бубновского, регулярное выполнение подтягиваний на перекладине, сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа, приседаний, подъемов ног в висе на перекладине имеет большой оздоровительный эффект и служит профилактикой заболеваний позвоночника, суставов и сердечно-сосудистой системы [1]. Следовательно, систематическое использование упражнений с преодолением веса собственного тела, позволит улучшить состояние здоровья и укрепить опорно-двигательный аппарат.

В восьмидесятые года прошлого столетия большой популярностью пользовалась оздоровительная система врача-кардиолога, доктора медицинских наук Н. М. Амосова, система называлась «1000 движений» или «Система ограничений и нагрузок». Система заключалась в выполнении большого количества простых гимнастических упражнений с высокой интенсивностью и максимальной амплитудой. Н. М. Амосов убедительно доказал, что активные занятия физическими упражнениями почти в любом возрасте повышают жизненный тонус организма, противодействуют различного рода заболеваниям. Кроме того, если заниматься физическими упражнениями регулярно с высокой интенсивностью («до пота»), но не чрезмерно, то такие занятия способствуют омолаживанию организма. Подмечено, что люди зрелого возраста, систематически занимающиеся физической культурой, в 2–3 раза реже болеют, а по физической подготовленности и состоянию здоровья приравниваются к лицам на 10–15 лет моложе себя [2].

С. Н. Бадюк, активно занимающийся пропагандой боевых искусств, практикующий каратэ, в своей книге указал, что оздоровительная практика должна состоять из всех видов нагрузки. Первое – это занятие гибкостью или растяжкой, что очень важно для правильного кровообращения; второе – это нагрузка на мышцы, занятие атлетическими упражнениями, дабы мышцы не заплывали жиром; и третье (очень важное) – правильное дыхание, которое является основой любой практики. Кроме того, немаловажным является сбалансированное питание, работа над духом, который, как известно, в здоровом теле тоже должен быть здоровым на 100 %. С. Н. Бадюк, утверждает, что оздоровительной практикой заниматься нужно 24 ч в сутки. По его мнению, оздоровительная практика – это новый взгляд на себя и на мир вокруг вас [3].

Калистеника – это система упражнений с отягощением весом собственного тела (различные варианты подтягиваний, сгибаний и разгибаний рук в упорах, удержание различных положение и т. д.). Цель занятий – развитие силовых способностей и формирование красивого тела. В качестве инвентаря используются турники, брусья, предметы окружающей обстановки. Занятия калистеникой, как правило, проводятся на улице, что позволяет использовать оздоровительные силы природы, что способствует закаливанию организма занимающегося. В России эта система упражнений известна под названием «воркаут».

Мы длительно экспериментировали с подбором упражнений, дозировкой, временем, затрачиваемым на физические упражнения, и выяснили, что оптимально выполнять комплекс из четырех упражнений с преодолением веса собственного тела.

Исходя из анализа научной и методической литературы, опыта личных тренировок мы разработали методику тренировки, которая на наш взгляд, позволяет улучшить физическое состояние и укрепить здоровье [4]. Считаем, что исходный уровень занимающегося должен быть: подтягивания – 4 раза; приседания – 20; сгибания и разгибания рук в упоре лежа не менее 10; подъем туловища из положения, лежа на спине рука за головой, ноги фиксированы – 15 раз. Это является исходным базовым уровнем.

Тренировок по указанной методике в недельном микроцикле должно быть 5. При отсутствии достаточного количества времени комплекс упражнений может выполняться 3 раза в неделю.

Мы предлагаем за одну тренировку выполнять 4 упражнения. Каждое упражнение делается в 5 подходах. Минимум 20 подходов за одно тренировочное занятие. За неделю должно выполняться не менее 100 подходов, т. е. на каждое упражнение в неделю затрачивается 25 подходов. Всего на тренировочный процесс в неделю по разработанной нами методике тратится 3 ч 20 мин, если учитывать, что в неделе 168 ч, то это всего 5 % личного времени.

Нагрузка повышается за счет увеличения количества повторений упражнения в подходе. Чтобы в упражнениях с преодолением веса собственного тела повысить нагрузку и не увеличивать количество подходов, рекомендуем использовать различные варианты прогрессий (например: подтягивания с удержанием ног в положении «угол»; приседания на одной ноге; сгибания и разгибания рук в стойке на руках у стены; удержание угла в положении упора на руках на время и т. п.) вследствие чего временные затраты на тренировочный процесс

не увеличатся. Одна тренировка длится 40 мин и проводится в форме занятия, включающего в себя подготовительную, основную и заключительную части. Итак, мы предлагаем следующее содержание тренировочного занятия:

Подготовительная часть (5 мин): бег, ОРУ.

Основная часть (30 мин): подтягивания на перекладине – 5 подходов; приседания – 5 подходов; сгибания и разгибания рук, в упоре лежа (можно выполнять отжимания на брусьях) – 5 подходов; упражнения на мышцы живота – подъем ног в висе на перекладине (можно заменить подъемами туловища) – 5 подходов.

Все упражнения должны выполняться с полной амплитудой и правильной техникой. В отжиманиях и подтягиваниях обязательна фиксация упора и вися 1 секунду. Упражнения выполняются повторным методом или используется метод круговой тренировки. Отдых между подходами должен составлять – от 30 с до 1 мин. Между подходами должны выполняться упражнения на развитие гибкости позвоночника и подвижности суставов.

Заключительная часть (5 мин): упражнения на гибкость и улучшение подвижности суставов.

В ходе экспериментов с подбором упражнений мы разработали для мужчин тренировочные комплексы с преодолением веса собственного тела, имеющие различные уровни сложности:

1-й уровень (для имеющих низкий уровень подготовленности): подтягивания на низкой перекладине; приседания – руки свободно; сгибания и разгибания рук в упоре лежа от скамьи, стула; подъем туловища из положения, лежа на спине, ноги фиксированы, руки на поясе.

2-й уровень (средний): подтягивания на высокой перекладине; приседания – руки за головой; сгибания и разгибания рук, в упоре лежа; подъем туловища из положения, лежа на спине, ноги не фиксированы, руки за головой.

3-й уровень (продвинутый): подтягивания на перекладине в положении «вис углом»; приседания на одной ноге (поочередно на каждой, например: на правой – 5, на левой – 5); сгибания и разгибания рук в стойке на руках у стены; подъем ног в висе на перекладине до касания ног перекладины.

Тренировочное занятие с использованием упражнений с преодолением веса собственного тела рекомендуем начинать не раньше, чем через 1–2 ч после приема пищи. Такие упражнения, как подтягивания из вися на перекладине, подъем ног к перекладине должны выполняться на исправном оборудовании. Тренировка проводится в спортивной одежде и обуви. По разработанной нами методике тренировочные занятия могут проводиться как на открытом воздухе, так и в помещениях. Как показала практика, в уличных условиях заниматься упражнениями с преодолением веса собственного тела можно и при отрицательных температурах (до –20 °С), в этом случае необходимо следить за тем, чтобы не мерзли ноги и руки, одеваться следует по погоде. Выполняя упражнения на перекладине, необходимо надеть перчатки, наиболее подходящий вариант – это продающиеся в хозяйственных магазинах. Паузы между подходами должны быть сокращены. Упражнения при низких температурах предпочтительно выполнять, используя круговой метод. Например: 1 упражнение – подтягивание на перекладине 8 раз; 2 упражнение – сгибания и разгибания рук в упоре лежа 15 раз; 3 – приседания 15 раз; 4 упражнение – подъем ног в висе на перекладине – 5 раз. Отдых – 1 мин. Во время отдыха выполняются упражнения на улучшение гибкости и подвижности суставов, восстанавливается дыхание.

Выполняя оздоровительную практику на основе занятий калистеникой необходимо соблюдать основополагающие принципы физического воспитания и спортивной тренировки – систематичности и постепенности. Считаем, что комплексы физических упражнений должны быть несложны в исполнении, включать в себя базовые гимнастические упражнения с преодолением веса собственного тела. При этом упражнения с преодолением веса собственного тела могут иметь различные уровни сложности. Например: подтягивания на перекладине хватом сверху, снизу, в висе углом, на одной руке; сгибания и разгибания с различной постановкой рук – в упоре лежа, на брусьях, в стойке на руках у опоры; приседаний на двух или

одной ногой; упражнений на развитие мышц живота – подъем туловища из положения, лежа на спине, подъем ног к перекладине. Упражнения выполняются с нагрузкой 30–50 % повторений от максимального результата. Каждое упражнение прорабатывается в 5 подходах – всего за тренировку 20 подходов.

В содержание оздоровительной практики на основе занятий калистеникой также должны входить бег, а, при наличии условий, плавание и передвижение на лыжах. Занимающиеся по предложенной методике должны уметь технически правильно выполнять упражнения, знать правила самоконтроля, регулирования нагрузки, вести дневник тренировок с указанием проделанной работы – упражнения, количество подходов и повторений, самочувствия.

### **Библиографические ссылки**

1. Бубновский С. М. Активное долголетие или как вернуть молодость вашему телу. М. : Эксмо, 2015.
2. Амосов Н. М. Моя система здоровья. Киев : Здоров'я, 1997.
3. Бадюк С. Н. Шанти-практика: 60 дней тренировок, которые изменят жизнь навсегда. М. : Эксмо, 2017.
4. Глубокий В. А. Содержание методики тренировки с использованием упражнений с преодолением веса собственного тела // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы XVIII Междунар. науч.-практ. конф. / ФГКОУ ВСИ МВД России Иркутск, 2016. Т. 2. С. 203–206.

### **References**

1. Bubnovsky S. M. Active Longevity or How to Return Youth to Your Body. M. : Eksmo, 2015.
2. Amosov N. M. My System of Health. Kyiv : Zdorovya, 1997.
3. Badyuk S. N. Shanti-practice: 60 Days of Training that will Change Life Forever. M. : Eksmo, 2017.
4. Gluboky V. A. The Essence of the Methods of Training with Use of Exercises with Overcoming the Weight of Own Body // Enhancement of Professional and Physical Training of the Cadets and Students of the Educational Institutions and Police Officers of the Law Enforcement Agencies : materials of XVIII Intern. sci. and pract. conf. / FSBEI ESI of the MIA of Russian Federation. Irkutsk, 2016. Vol. 2. P. 203–206.

© Глубокий В. А., 2017

УДК 373.24

## **РАЗРАБОТКА УРОВНЕЙ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ**

И. В. Ипатов<sup>1</sup>, И. В. Чухарева<sup>2</sup>

Казанский национальный исследовательский технологический университет  
Российская Федерация, 420015, г. Казань, К. Маркса, 68

<sup>1</sup>E-mail: ippi85@mail.ru

<sup>2</sup>E-mail: gto177@mail.ru

*В исследовании на основе детального изучения специальной литературы по физкультурно-оздоровительной деятельности в детском саду, опыта работы воспитателей и медицинских работников детских садов во время прохождения практики и наблюдение за детьми различных дошкольных возрастов нами была разработана система уровней освоения программы по физической подготовленности дошкольников разных возрастов, включающая минимальные результаты.*

*Ключевые слова: дети дошкольного возраста, физическая подготовленность, уровни освоения.*

## **DEVELOPMENT OF LEVELS OF DEVELOPMENT OF THE PROGRAM ON PHYSICAL PREPAREDNESS OF PRESCHOOLERS**

I. V. Ipatov<sup>1</sup>, I. V. Chukhareva<sup>2</sup>

Kazan National Research Technological University  
68, K. Marx, Kazan, 420015, Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail: ippi85@mail.ru

<sup>2</sup>E-mail: gto177@mail.ru

*In the study, based on a detailed study of the special literature on physical culture and health in the kindergarten, the experience of educators and medical workers in kindergartens during the practice and monitoring of children of various preschool ages, we developed a system of levels of mastering the program for physical preparedness of preschoolers of different ages, including minimal results.*

*Keywords: children of preschool age, physical readiness, levels of development.*

В различной учебной, учебно-методической литературе и практике встречаются многообразные способы физкультурного мониторинга, с помощью которых можно определить уровень подготовленности дошкольника в детском саду и в семье, степень влияния различных факторов в физкультурной деятельности. Однако с введением новых стандартов и изменением антропометрических и функциональных характеристик современных детей, особо остро встала проблема корректировки и разработки уровневых показателей освоения программы по физической подготовленности дошкольников разных возрастных категорий.

Цель исследования: разработать уровни освоения программы по физической подготовленности дошкольников разных возрастов.

В научно-методической литературе и практике различают следующие основные диагностические методики:

- для функционального исследования ССС (сердечно-сосудистой системы);
- антропометрические измерения;

- диагностика для исследования физической работоспособности;
- диагностика для определения физических качеств и способностей;
- диагностика для уточнения и выявления психических и волевых качеств личности.

В практике диагностика разделяется на две основные группы: тестирование для определения общей подготовленности и специальной (тренированности). Как общую, так и специальную подготовленность можно достаточно точно определить только с помощью комплексного физкультурного мониторинга.

Конкретный набор методов исследования и их объем определяются в зависимости от задач, условий и возможностей. По отдельным методам исследования не всегда можно составить достаточно точное представление о морфофункциональном состоянии организма дошкольника в целом, выявить ранние формы нарушений. В связи с этим комплексное обследование дошкольников требует участия различных специалистов-врачей.

Диагностика психофизического и функционального состояния организма – одна из основных задач медико-педагогического контроля за физическим воспитанием детей. Диагностическая работа осложняется тем, что педагог должен уметь выявлять небольшие отклонения в состоянии здоровья дошкольника на ранних этапах. На наш взгляд, необходимость высокой квалификации педагога в области оздоровительной физической культуры очевидна и особо актуальна. Кроме того, педагог должен уметь не только диагностировать, не только влиять на учебный процесс физического воспитания, но и управлять им.

На основе изучения научной литературы нами выявлено, что физкультурный мониторинг проводится в следующих случаях:

- с целью определения подготовленности к занятиям физической культурой и другим видам двигательной активности;
- выявления функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- определения эффективности программ физического воспитания и реабилитации детей.
- Полученное представление о функциональном состоянии организма позволяет:
  - индивидуализировать выбор физических упражнений и их дозировку с учетом возможностей каждого дошкольника;
  - укрепить функциональное состояние организма путем направленного воздействия физической нагрузки;
  - избежать переутомления, ухудшения самочувствия и обострения заболевания;
  - проследить за изменениями показателей физического развития и физической подготовленности у детей при различных двигательных режимах;
  - оценить эффективность средств, форм и методов физического воспитания.

В итоге исследовательской работы по изучению специальной литературы, опыта работы воспитателей и медицинских работников детских садов во время прохождения практики и наблюдение за детьми различных дошкольных возрастов нами была разработана система уровней освоения программы по физической подготовленности дошкольников разных возрастов.

Охарактеризуем уровни усвоения программы (третий год жизни).

*Низкий.* Физические действия дошкольника – импульсивные, напряженные, скованные, плохо скоординированные; реакция на сигнал замедленная, темп выполнения большинства физических упражнений медленный. В играх и физических упражнениях малая активность, интерес сниженный, часто требуется помощь воспитателя, необходим показ физических упражнений.

*Средний.* Физкультурные действия дошкольника приобретают произвольность, согласованность, менее скованны и напряжены, наблюдается перекрестная координация в физических действиях рук и ног (ходьбе, беге, лазании), которые проявляется фрагментарно и эпизодически. Дошкольник улавливает общую структуру и темп физические действия, реагирует на сигнал; в подвижных играх активен, эмоционален, обычно нуждается в помощи воспитателя.

*Высокий.* Большинство осваиваемых движений выполняется ребенком активно, наблюдается согласованность в физические действиях рук и ног (в ходьбе и беге); дошкольник от-

лично реагирует на сигнал и действует в соответствии с ним; выдерживает заданный темп, проявляет положительное эмоциональное отношение к двигательной деятельности, самостоятельно воспроизводит ранее освоенные физические действия.

Минимальные результаты: бег на 10 м – 10,2 с; прыжок в длину с места – 30 см; бросание предмета – 2,5–3 м; спрыгивание (прыжок в глубину) – 15 см.

Приведем также уровни усвоения программы (четвертый год жизни).

*Низкий.* Дошкольник напряжен, неуверенно выполняет большинство физических упражнений, физические действия скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании); не умеет действовать по указанию педагога, согласовывать свои физические действия с физическими действиями других детей; отстает от общего темпа выполнения физических упражнений: необходим обязательный показ физических действий. Не совсем активно и заинтересованно участвует в подвижных играх.

*Средний.* Дошкольник уверенно, с небольшой помощью воспитателя выполняет основные физические действия, общеразвивающие физические упражнения, соблюдает нужное направление, ведущую форму и последовательность действий; действует в соответствии с указаниями в общем ритме и темпе; с желанием включается и осваивает новые разнообразные физические действия; соблюдает правила в подвижных играх.

*Высокий.* Дошкольник уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует вообще для всех в темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх; быстро реагирует на сигнал, переключается с одного физического действия на другое; с высоким удовольствием участвует в играх; строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

Минимальные результаты: бег на 30 м – 13,5 с; прыжок в длину с места – 40 см; бросание предмета – 4 м; бросание набивного мяча (1 кг) – 90 см; спрыгивание (прыжки в глубину) – 20–25 см.

Уровни усвоения программы (пятый год жизни) следующие.

*Низкий.* Дошкольник допускает серьезные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа педагога. Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует. Ошибок в действиях других не замечает.

*Средний.* Дошкольник владеет основными элементами техники большинства движений. Способен к самостоятельному выполнению физических упражнений на основе методов предварительного показа. Чаще всего замечает ошибки при выполнении физических упражнений и нарушения правил в подвижных играх. Увлечен процессом, но не всегда обращает внимание на результат. В играх активен, положительно относится ко всем предлагаемым и особенно новым физическим упражнениям.

*Высокий.* Дошкольник проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям. Осуществляет элементы контроля и мониторинга за действиями сверстников, замечает нарушения правил в подвижных играх. Наблюдается перенос освоенных физических упражнений в самостоятельную деятельность.

Минимальные результаты: бег на 30 м – 9,5–10 с; прыжок в длину с места – 0,5 м; бросание предмета весом 80 г – 5 м, 100 г – 5,5 м; бросание набивного мяча из-за головы двумя руками – 1,3 м; прыжки вверх с места – 0,2 м; прыжки в глубину – 0,4 м.

Опишем уровни усвоения программы (шестой год жизни).

*Низкий.* Дошкольник неуверенно осуществляет сложно-координированные физические упражнения. Не замечает ошибок других детей и собственных недочетов. Нарушает правила в игре, увлекаясь ее процессом. С трудом контролирует свои желания, слабо контролирует способ выполнения физических упражнений, не обращает внимания на качество движений. Интерес к физическим упражнениям низкий.

*Средний.* Дошкольник правильно выполняет большинство физических упражнений, но не постоянно проявляет должные и правильные усилия. Правильно оценивает физические действия сверстников, обычно замечает собственные ошибки. Понимает зависимость между

качеством выполнения физических упражнений и результатом. Удовлетворительно справляется с ролью водящего, правила не нарушает, но интереса к самостоятельной организации игр не проявляет.

*Высокий.* Дошкольник уверенно, точно, с большим напряжением и большой амплитудой, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет физические упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых физических упражнений.

Проявляет самомониторинг и рефлексия. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения физические упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру. Интерес к физическим упражнениям высокий, стойкий.

Минимальные результаты: бег на 30 м – 7,9–7,5 с; прыжок в длину с места – 80–90 см; прыжок в длину с разбега – 130–150 см; прыжок в высоту – 40 см; прыжки вверх с места – 25 см; прыжки в глубину – 40 см; метание предмета весом 200 г – 3,5–4 м, 80 г – 7,5 м; метание набивного мяча – 2,5 м.

Уровни усвоения программы (седьмой год жизни) следующие.

*Низкий.* Дошкольник часто допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнений. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их рефлексии. Допускает нарушение правил в подвижных и спортивных играх, обычно, в силу неудовлетворительной физической подготовленности. Снижен интерес к физическим упражнениям и различным двигательным действиям.

*Средний.* Дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений, проявляет при этом должные усилия, активность и интерес. Может оценить физические действия других детей, в достижении своей цели и положительного результата. Самоконтроль и самооценка непостоянны (эпизодически проявляются).

Способен организовать подвижные игры и физические упражнения с умеренной подгруппой сверстников или малышей. Может придумать и выполнить несложные физические упражнения, комбинации. Умеренно наблюдается интерес к физическим упражнениям устойчивый.

*Высокий.* Дошкольник результативно, уверенно, мягко, выполняет физические упражнения. Постоянно проявляются самоконтроль и самооценка.

Показывает элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из основных физических упражнений и игр, через физические действия передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих физических действиях. Интерес к физическим упражнениям устойчивый.

*Минимальные результаты:* бег на 30 м – 7,2 с; прыжок в длину с места – 100 см; прыжок в длину с разбега – 180 см; прыжок в высоту с разбега – 50 см; прыжки вверх с места – 30 см; прыжки в глубину – 45 см; метание предмета весом 250 г – 6,0 м, 80 г – 8,5 м; метание набивного мяча – 3,0 м.

Таким образом, можно сделать следующие выводы. В исследовании на основе детального изучения специальной литературы по физкультурно-оздоровительной деятельности в детском саду, опыта работы воспитателей и медицинских работников детских садов во время прохождения практики и наблюдение за детьми различных дошкольных возрастов нами была разработана система уровней освоения программы по физической подготовленности дошкольников разных возрастов, включающая минимальные результаты [1–10].

### **Библиографические ссылки**

1. Гасанова Р. Х., Пичугин С. С. Преемственность ФГТ и ФГОС в системе дошкольного и начального общего образования // Начальная школа плюс. До и после. 2013. № 2. С. 71–75.
2. Мангушева М. Ф. Медико-педагогический контроль за физическим развитием детей в дошкольных учреждениях : метод. пособие / ГГПИ. Глазов, 2003.

3. Программное управление совершенствованием физической культуры студентов с применением мобильных средств / Р. С. Наговицын, И. В. Владыкина, П. Б. Волков и др. // Теория и практика физической культуры. 2015. № 4. С. 33–35.
4. Наговицын Р. С., Ипатов И. В. Теоретико-методологические основы формирования физической культуры личности студента // Вестн. Казан. технол. ун-та. 2013. Т. 16, № 15. С. 244.
5. Разработка веб-портала для подготовки к тестированию по нормам ГТО / Р. С. Наговицын, Е. А. Рассолова, С. Ю. Сенатор, И. И. Торбина // Теория и практика физической культуры. 2016. № 1. С. 39–42.
6. Технология развития физических качеств молодежи на основе мобильного обучения / Р. С. Наговицын, Е. А. Рассолова, Э. И. Сокольникова и др. // Теория и практика физической культуры. 2015. № 11. С. 100–102.
7. Наговицын Р. С. Становление теории и практики физической культуры как самостоятельного учебного предмета в средних общеобразовательных учебных заведениях России во второй половине XIX – начале XX вв. : дис. ... канд. пед. наук. Глазов, 2008.
8. Нисская А. К. Дошкольная образовательная среда как условие эффективного перехода к обучению в школе // Современное дошкольное образование. Теория и практика. 2016. № 4. С. 50–57.
9. Слепцова И. Ф. Новации программы «От рождения до школы» в контексте ФГОС дошкольного образования // Современное дошкольное образование. Теория и практика. 2015. № 6. С. 43–49.
10. Holsted Iona Continuity of Learning: Transitions From Early Childhood Services to Schools // Chief Review Officer Education Review Office. New Zealand, 2015.

### References

1. Hasanova R. Kh., Pichugin S. S. Continuity of FGT and GEF in the System of Preschool and Primary General Education // Primary School Plus Before and After. 2013. № 2. P. 71–75.
2. Mangusheva M. F. Mediko-pedagogical Control Over the Physical Development of Children in Preschool Institutions : a methodical manual / GGPI. Glazov, 2003.
3. Program Management of Improving the Physical Culture of Students with the use of Mobile Tools / R. S. Nagovitsyn, I. V. Vladykina, P. B. Volkov et al. // Theory and Practice of Physical Culture. 2015. № 4. P. 33–35.
4. Nagovitsyn R. S, Ipatov I. V. Teoretiko-methodological Bases of Formation of Physical Culture of the Person of the Student // the Bulletin of the Kazan Technological University. 2013. Т. 16, № 15. P. 244.
5. Development of a Web Portal for Preparation for Testing by TRP Standards / R. S. Nagovitsyn, E. A. Rassolova, S. Yu. Senator, I. I. Torbina // Theory and Practice of Physical Culture. 2016. № 1. P. 39–42.
6. Technology of Development of Physical Qualities of Youth on the Basis of Mobile Training / R. S. Nagovitsyn, E. A. Rassolova, E. I. Sokolnikova et al. // Theory and Practice of Physical Culture. 2015. № 11. P. 100–102.
7. Nagovitsyn R. S The Formation of the Theory and Practice of Physical Culture as an Independent Educational Subject in Secondary General Educational Institutions of Russian Federation in the Second half of the XIX – early XX century : dis. ... cand. ped. sci. Glazov, 2008.
8. Nyssa A. K. Pre-school Educational Environment as a Condition for an Effective Transition to Learning in School // Modern Preschool Education. Theory and Practice. 2016. № 4. P. 50–57.
9. Sleptsova I. F. Innovations of the Program “From Birth to School” in the Context of the GEF Preschool Education // Modern Preschool Education. Theory and Practice. 2015. № 6. P. 43–49.
10. Holsted Iona Continuity of Learning: Transitions From Early Childhood Services to Schools // Chief Review Officer Education Review Office. New Zealand, 2015.

УДК 378.172

## **СТРЕСС В СТРУКТУРЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ**

Н. Х. Кагазежева, Н. С. Коломийцева

Адыгейский государственный университет  
Российская Федерация, 385000, г. Майкоп, ул. Первомайская, 208  
E-mail: kolombd@mail.ru

*Рассматриваются вопросы, касающиеся соревновательного периода, состояния, классификации стрессовых факторов, психического напряжения, т. е. стресса, возникающего у спортсменов в связи с участием в спортивных соревнованиях.*

*Ключевые слова: спортивные соревнования, стресс, психофизическое состояние, стрессовые факторы, спортсмены-ориентировщики.*

## **STRESS IN THE STRUCTURE OF SPORTS ACTIVITY OF SPORTSMANS-ORIENTENERS**

N. Kh. Kagazhezheva, N. S. Kolomiytseva

Adygeya State University  
208, Pervomayskaya Str., Maikop, 385000, Russian Federation  
E-mail: kolombd@mail.ru

*The article deals with issues relating to the competitive period, the state, the classification of stress factors, mental stress, that is, the stress that arises in athletes in connection with participation in sports competitions*

*Keywords: sports competitions, stress, psychophysical state, stress factors, orienteering athletes.*

В настоящее время соревнования высокого ранга, даже для опытного спортсмена это стресс. Было установлено, что состояние психического напряжения, т. е. стресс, возникающий у спортсменов в связи с участием в спортивных соревнованиях, представляет собой сложное психофизическое состояние человека, которое определяется в совокупности несколькими системами разных иерархических уровней. Характер и степень воздействия стресса на деятельность организма спортсмена определяются взаимосвязью его различных индивидуальных характеристик: социально-психологической, личностной, психологической, физиологической, т. е. всей системы их взаимоотношений.

Многочисленные исследования психологического стресса, вызванные участием спортсменов-ориентировщиков в спортивных соревнованиях, позволяют нам подчеркнуть, что системный феномен определяется рядом условий на разных иерархических уровнях: двигательной активностью, сложностью задач, трудностью заданий, предвидением угроз и т. д. Установлено, что тип нервной системы (по Павлову) и темперамент определяют генезис и динамику стресса, и его влияние на успех спортсмена в соревнованиях

Чтобы понять связь и взаимоотношение личностных факторов и стрессовых факторов в спортивной деятельности, необходимо оценить место стресса во внутренней структуре деятельности в целом. В то же время стресс следует рассматривать не просто как внешний фактор, порождаемый экстремальной природой ситуации, а как система стрессов, которые цементируют любую целенаправленную деятельность человека.

Распространяя понятие стресса как общего адаптационного синдрома на всю сферу человеческой жизни, Г. Селье сформулировал следующие положения:

- стресс – это не просто нервное напряжение;
- стресс не всегда является результатом повреждения;
- стресса не следует избегать (к тому же это невозможно).

Любая деятельность активирует механизм стресса, который выполняет функцию адаптации к возникающей трудности, какими бы она ни была.

Таким образом, стресс является естественным и необходимым компонентом любой деятельности, которая представляет собой систему стрессов, которая возникает в результате взаимодействия мотивов деятельности, с одной стороны, и условий и способов деятельности – с другой. В. С. Мерлин пишет по этому поводу: «Когда человек стремится удовлетворить какой-то мотив, он неизбежно сталкивается с оппозицией. В результате различных внешних и внутренних противодействий возникает сложная ситуация. Состояние в сложной ситуации обозначается как нейропсихического напряжения или стресса.

Функциональное значение системы стресса состоит в том, чтобы оказывать мобилизующее, усиливающее влияние на состав деятельности.

В связи с этим, стрессовые факторы можно классифицировать, так «эмоциональный стресс в условиях спортивных соревнований рассматривается как функция двух основных факторов: величины потребности в достижении цели и субъективной оценки вероятности достижения цели». Эта оценка основана, в свою очередь, на отражении в сознании спортсмена его готовности – функциональной и специальной, а также ожидаемых условий хода деятельности. В целом эмоциональный стресс можно представить в виде функции двух основных групп факторов: интенсивности мотивации и неопределенности ситуации в процессе деятельности.

Под стрессорами понимаются факторы внутренней и внешней среды, которые вызывают состояние стресса или напряжения. В наиболее общей классификации можно выделить стрессоры неопределенности и значимости, подразделяемые, в свою очередь, на внутренние и внешние.

В условиях конкурентной деятельности эти типы стрессовых факторов могут быть выражены следующим образом.

Стрессоры внутренней неопределенности возникают, когда у спортсмена нет абсолютной уверенности, что все внутренние механизмы, которые обеспечивают спортивный результат в нужное время, будут функционировать наиболее оптимально. Могут быть колебания в спортивной технике, проявлении физических качеств, в функциональном состоянии и различных видов субъективных внутренних нарушений.

Стрессоры внешней неопределенности возникают из-за отсутствия ясности в условиях соревновательной борьбы и непредсказуемости ее развития, тактики и спортивной формы соперников, а также партнеров, возможного внешнего, объективного препятствия.

Стрессоры внутренней значимости проявляются в опасениях возникновения субъективно неприятных переживаний в ходе спортивной борьбы или неудачного исхода, в боязни получения травм, опасности поражения.

Стрессоры внешней значимости могут явиться следствием возможности неосуществления целевых установок и установок престижа, материального ущерба или ущерба для командных интересов и интересов других людей.

Таким образом, стрессоры неопределенности связаны с характером деятельности и первичны по своей природе. Стрессоры значимости связаны с ответственностью предстоящей оценки результатов деятельности; стрессоры внутренней значимости при этом определяются характером субъективной внутренней оценки реализации индивидуально значимых мотивов личности; стрессоры внешней значимости определяются характером внешнего контроля и оценки индивидуально и социально значимых последствий соревновательного выступления.

Для тех видов спортивной деятельности, в которых основной задачей спортсмена является воспроизведение результатов, достигнутых в ходе тренировок, и при этом не предпола-

гаются явных внешних помех, скорее всего, будут характерны стрессоры внутренней неопределенности. Это в основном индивидуальные виды спорта: легкая атлетика, гимнастика, тяжелая атлетика и др. Стрессоры внешней неопределенности должны быть характерны для таких видов спорта, как спортивные игры и единоборства, где многое зависит от действий партнеров и противников, а также для тех видов, где многое зависит от условий внешней среды, например от погоды, состояния места соревнований, характера судейства и т. д.

Для тех видов спорта, в которых присутствуют элементы риска и опасности, могут быть характерны стрессоры внутренней значимости; для тех видов, в которых большое значение имеет внутригрупповое взаимодействие, – стрессоры внешней значимости. Впрочем, на возникновение стрессоров значимости как внешней, так и внутренней большее влияние, по-видимому, должны оказывать индивидуальные особенности спортсменов и условия непосредственного социального окружения, а не требования характера спортивной деятельности.

Таким образом, можно сделать следующие выводы. Индивидуальные характеристики личности спортсмена включаются в структуру его деятельности как внутренние условия или внутренние средства и в этой функции прямо или косвенно влияют на характеристики стресса и его влияние на результативность. В качестве индивидуальных факторов стресса можно выделить: общие свойства личности, особые свойства личности, индивидуальный стиль соревновательной деятельности.

© Кагазежева Н. Х., Коломийцева Н. С., 2017

УДК 316

## **СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У РОССИЙСКОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

С. В. Козин

Администрация Ремонтненского сельского поселения  
Российская Федерация, 347480, с. Ремонтное, ул. Ленинская, 67  
E-mail: mister.svk92@yandex.ru

*Исследована тема социологического анализа занятий физической культурой и спортом у Российской студенческой молодежи. Автор работы опирается на современные теоретические материалы по данной проблематике, а так же на современные эмпирические (статистические данные) и социологические исследования, выборочная совокупность респондентов которых составляет  $n = 1\,790$  человек. С целью всестороннего объективного рассмотрения данной темы.*

*Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровье людей, прогресс, физическое совершенствование.*

## **SOCIOLOGICAL ANALYSIS OF OCCUPATIONS BY PHYSICAL CULTURE AND SPORTS AMONG RUSSIAN FEDERATIONN YOUTH**

S. V. Kozin

Administration of the rural settlement of Remontnenskiy  
67, Lenin Str., r. Remontnoe, 347480, Russian Federation  
E-mail: mister.svk92@yandex.ru

*In the present work the author explores the theme under the title sociological analysis of occupations by physical culture and sports among Russian Federationn youth. The author draws on contemporary theoretical materials on the given problem and on contemporary empirical (statistics) and sociological research, the sample of respondents is  $n = 1\,790$  people. With the purpose of comprehensive objective consideration of the topic.*

*Keywords: physical culture, sport, health, progress and physical improvement.*

Ни для кого не секрет, что современный мир диктует очень высокий темп жизни, и с каждым годом все сложнее и сложнее успевать за прогрессом. Сложившаяся сегодня ситуация критична: здоровье населения неизменно ухудшается, а это неприемлемо для развитого государства, в котором здоровье людей является основной ценностью. Проблема сохранения и улучшения здоровья студенческой молодежи является приоритетной проблемой государственного значения, главной задачей общества и высших учебных заведений.

С. В. Козин отмечает факт того, что, к сожалению, в «современном мире люди все меньше занимаются спортом. Они игнорируют или забывают про значимость физической культуры и спорта, каждый занят своими делами» [1, с. 294].

В свою очередь можно отметить целый ряд исследователей данной сферы С. В. Козин, В. И. Лабунской, М. А. Сафроновой и др., ими было отмечено, что «результаты многочисленных научных исследований свидетельствуют нам о том факте, что с конца 60-х гг. XX в.

и по настоящее время идет достаточно интенсивное осмысление того, а какую же роль и значение физическая культура и спорт занимает в нашем обществе» [2, с. 88-89; 3, с. 89; 4, с. 11].

Молодые люди должны четко понять, что от использования различных форм двигательной активности будет зависеть не только их здоровье, но и здоровье будущих детей и по большому счету – будущее страны [5, с. 148].

Не стоит забывать и о введенном в 2015 г. спортивном комплексе (ВФСК ГТО) который делает уже пусть и незначительные, но первые важные шаги в нашей стране после его возрождения [6, с. 94–95]. Очень актуальным является именно добровольность людей в спортивном участии различных спортивных соревнований [7]. Наблюдаем современные социологические репрезентативные исследования последних лет, в которых отображается мнения населения к физической культуре и спорту, а так же их охват в разных возрастных группах и популярности у студенческой молодежи нашей страны (рис. 1, 2). Из всех опрошенных респондентов, 71,7 % – не занимаются физкультурой или спортом.

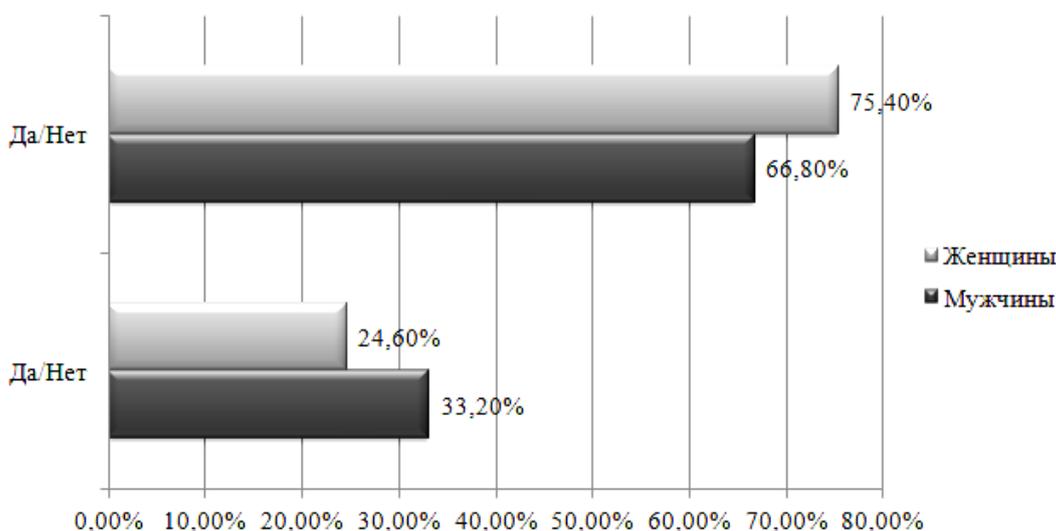


Рис. 1. Охват физкультурников и спортсменов (составлено на основе [8, с. 27]; объем выборки респондентов в опросе составил 15 875 чел. в возрасте от 15 лет и старше, из них 42,6 % мужчин и 57,4 % женщин)

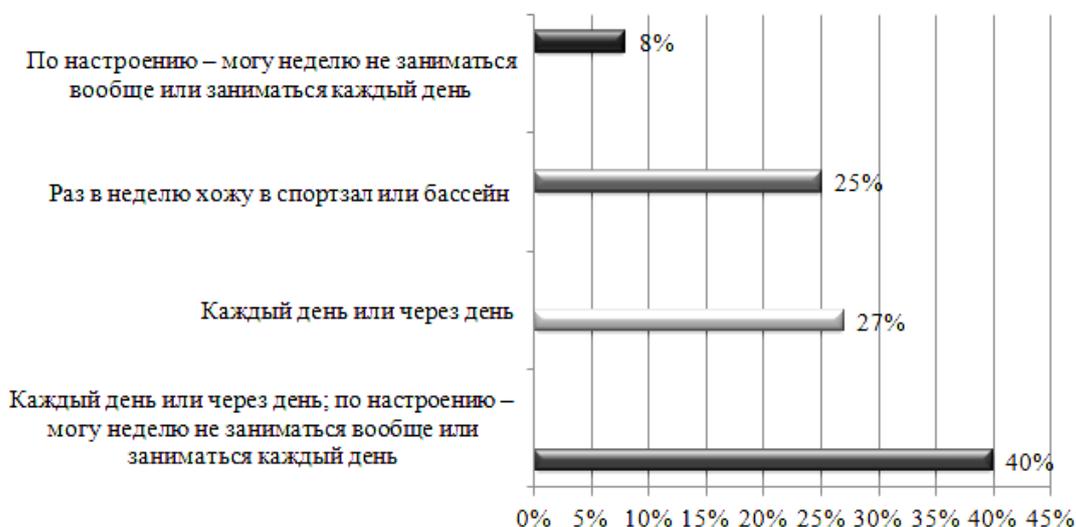


Рис. 2. Распределение ответов на вопрос: «Как часто вы занимаетесь спортом», % (составлено на основе [8, с. 31]; объем выборки респондентов составил 205 человек, из них от 17 до 30 лет – 44 % мужчин и 56 % женщин)

Зарубежный ученый I. Ciplan пишет о том, что «специфики физической культуры как социального явления и вида общей культуры, должно находиться непосредственное выполнение ею общекультурных функций, связанных с работой над внутренним (личностным, духовным) миром человека...» [9, с. 153].

Таким образом, можно сказать, что занятия спортом и физической культурой не только держат человека в тонусе, укрепляют его здоровье и предупреждают развитие различных заболеваний, но тренируют упорство, а также дисциплинируют его, прививают инициативность и самостоятельность, решительность и смелость. Надо поставить дело так, чтобы учащаяся молодежь заботилась о своем физическом совершенствовании, обладала знаниями в области гигиены и медицинской помощи, вела здоровый образ жизни.

### **Библиографические ссылки**

1. Козин С. В. Роль и значение физической культуры и спорта в жизни Российского общества // Физическая культура, спорт, наука и образование : материалы I Всерос. науч. конф. с Междунар. участием (29 марта 2017 г.) / ЧГИФКиС. Чурапча, 2017. С. 294–296.

2. Козин С. В., Лабунская В. И. Спорт и физическое развитие молодежи как альтернатива социальным патологиям в среде молодежи // Социальная активность и социальные риски в поведении молодежи : материалы XVI Регион. науч.-практ. конф. (20 марта 2015 г.) / Волгодон. ин-т (филиал) ЮФУ ; Юж. фед. ун-т. Ростов н/Д., 2015. В 2 т. Т. 1. С. 126–132.

3. Козин С. В., Лабунская В. И. Спорт и физическое развитие молодежи как фактор патриотизма в современных условиях // Патриотизм как фактор национальной безопасности : сб. материалов Междунар. междисциплинар. науч.-практ. конф. (7–8 апр. 2015 г., г. Ростов-на-Дону) / Юж. федер. ун-т). Ростов н/Д., 2015. В 2 т. Т. 1. С. 88–91.

4. Сафронова М. А. Становление тенденций развития теории физической культуры : автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2017.

5. Михайлова С. Н. Формирование физической культуры студентов // Молодой ученый. 2017. № 13. С. 645–649.

6. Козин С. В., Кольцов П. М. ГТО: прошлое и настоящее [Электронный ресурс] // SCI-ARTICLE.ru. 2015. № 23(июль). С. 94–108. URL: [http://sci-article.ru/number/07\\_2015.pdf](http://sci-article.ru/number/07_2015.pdf) (дата обращения: 30.03.2017).

7. Научные преобразования в эпоху глобализации : сб. ст. Междунар. науч.-практ. конф. (20 мая 2016 г., г. Курган). В 4 ч. Ч. 2. Уфа : Аэтерна, 2016.

8. Кокоулина О. П. Анализ образа жизни и занятий физической культурой и спортом студенческой молодежи // Статистика и экономика. 2016. № 6. С. 25–32.

9. Ciplan I. Confronting the Challenge: Physical Education Global Issues, New Zealand's Response // Česká kinantropologie. 2013. Vol. 17, № 3. P. 151–160.

### **References**

1. Kozin S. V. the Role and Importance of Physical Culture and Sports in the Russian Federationn Companies // Physical Culture, Sport, Science and Education : proc. of the I all-Russian Federationn sci. conf. with Intern. Participation (March 29 2017) / Chgifkis. Churapcha, 2017. P. 294–296.

2. Kozin S. V., Labunskaya V. I. Sports and Physical Development of Young People as an Alternative Social Pathologies Among Young People // Social Activity and Social Risks in the Behavior of Youth : proc. of the XVI Regional sci.-pract. conf. (March 20, 2015) / Volgodonskiy Institute (branch) of southern Federal University ; Southern Federal University. Rostov on Don, 2015. In 2 vol. Vol. 1. P. 126–132.

3. Kozin S. V., Labunskaya V. I. Sports and Physical Development of Young People as a Factor of Patriotism in Modern Conditions // Patriotism as the Factor of National Security : proc.

of the intern. interdisciplinary sci.-pract. conf. (7–8 April 2015, Rostov on Don) / Southern Federal University). Rostov on Don, 2015. In 2 vol. Vol. 1. P. 88–91.

4. Safronova M. A. Formation of tendencies of development of theory of physical culture : author. dis. ... kand. ped. sci. SPb, 2017.

5. Mikhailov S. N. The formation of physical culture of the students // Young scientist. 2017. № 13. P. 645–649.

6. Kozin S. V., Koltsov, P. M. TRP: Past and Present [Electronic resource] // SCI-ARTICLE.ru. 2015. № 23(July). P. 94–108. URL: [http://sci-article.ru/number/07\\_2015.pdf](http://sci-article.ru/number/07_2015.pdf) (date of visit: 30.03.2017).

7. Scientific Transformation in the Era of Globalization : collection of articles of Intern. sci.-pract. conf. (20 May 2016, Kurgan). Ufa : Aeterna, 2016. In 4 vol. Vol. 2.

8. Carolina O. P. Analysis of Lifestyle and Physical Culture and Sports Student's Youth // Statistics and Economics. 2016. № 6. P. 25–32.

9. Culpan I. Confronting the Challenge: Physical Education Global Issues, New Zealand's Response // Česká kinantropologie. 2013. Vol. 17, № 3. P. 151–160.

© Козин С. В., 2017

УДК 378.172

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ

Н. С. Коломийцева, Н. Х. Кагазежева

Адыгейский государственный университет  
Российская Федерация, 385000, г. Майкоп, ул. Первомайская, 208  
E-mail: kolombd@mail.ru

*Проблемы, связанные с ухудшением состояния здоровья детей и молодежи в настоящее время существенно обострены и не могут быть решены только средствами медицинского обеспечения. В этой связи реализация оздоровительной функции физической культуры и спорта, в том числе спортивного ориентирования становится еще более актуальной.*

*Ключевые слова: спортивное ориентирование, здоровье учащихся, оздоровительный фактор.*

## THE HEALTH OF SPORTS ORIENTATION

N. S. Kolomiytseva, N. Kh. Kagazhezheva

Adygeya State University  
208, Pervomayskaya Str., Maikop, 385000, Russian Federation  
E-mail: kolombd@mail.ru

*Problems related to the deterioration of the health of children and young people are now significantly exacerbated and can not be solved only by means of medical support. In this connection, the realization of the recreational function of physical culture and sports, including sports orientation, becomes even more urgent.*

*Keywords: sport orienteering, health of students, health factor.*

В отечественной литературе имеется значительное количество научно-методических публикаций по проблемам совершенствования физического воспитания в школе, однако, вопросы оздоровления детей и молодежи, разработки методик, направленных на сохранение и укрепление здоровья остаются актуальными.

В период активного роста и биологического созревания организма особую роль играет оптимальный двигательный режим.

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники, используя карту и компас должны пройти контрольные пункты (КП), расположенные на местности. Как правило, результаты определяются временем прохождения дистанции (с учетом штрафного времени в определенных случаях) или по количеству набранных очков.

Спортивное ориентирование является вполне доступным и захватывающим видом спорта, при этом не требующим для занятий дорогостоящего инвентаря и оборудования. Ориентирование как вид спорта развивается разных странах, особенно популярен в Скандинавии.

По биомеханическим и физиологическим характеристикам соревновательной деятельности спортивное ориентирование следует отнести к видам спорта с преобладанием активной двигательной деятельности. Многие жизненные ситуации моделируются в процессе за-

нятий спортивным ориентированием, позволяют человеку приобрести жизненный опыт, выстроить систему ценностей и установок, молодым людям повысить физическую готовность и подготовиться к службе в армии. Бег спортсмена–ориентировщика отличается гибким стилем, который может подстраиваться под особенности разнообразных видов местности, а также под различные типы грунта и меняющиеся условия. Ему также необходимы хорошо развитые координационные способности, сила для преодоления различных препятствий на дистанции: густораствующего леса, поваленных деревьев, ручьев, склонов, высокой травы и т. п. Компас и карта в руках оказывают влияние на положение тела, работу рук во время бега, а их применение влияет на темп и скорость передвижения.

Таким образом, передвижение ориентировщика по дистанции в основном представляет собой бег переменного характера, который зависит от сложности местности, мотивации и уровня подготовленности спортсмена. Монотонность в беге практически не наблюдается, что влияет на работоспособность спортсмена.

Интеллектуальная деятельность ориентировщика характеризуется сложной аналитической работой мозга. Работа с картой является неотъемлемой составляющей соревновательной деятельности спортсмена-ориентировщика, отличающей ее от других видов спорта, связанных с бегом, поэтому в спортивном ориентировании одной из основных задач процесса тренировки считается развитие способности спортсмена к продуктивной работе с картой.

Для более точного передвижения по местности на дистанции спортсмену необходимо уметь опознавать ориентиры на местности, определять направление движения, рассчитывать пройденное расстояние, следить за поведением соперников.

Таким образом, можно сделать следующие выводы. Результаты научных исследований свидетельствуют о том, что занятия спортивным ориентированием способствуют улучшению функционального состояния кардио-респираторной системы, укреплению мышц и связок нижних конечностей, более эффективному развитию физических качеств, особенно выносливости. Пребывание на открытом воздухе является одним из видов активного отдыха и обладает мощным оздоровительным фактором.

Спортивное ориентирование, являясь в России относительно молодым видом спорта, становится очень популярным среди молодежи.

© Коломийцева Н. С., Кагазежева Н. Х., 2017

УДК 796.011.3:004.9

## **ПРИМЕНЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Е. Н. Коноплева<sup>1</sup>, А. В. Горбунов<sup>2</sup>

Сибирский государственный университет науки и технологий  
имени академика М. Ф. Решетнева  
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,  
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

<sup>1</sup>E-mail: coach@mail.ru

<sup>2</sup>E-mail: san\_go@mail.ru

*Учебный процесс в институтах физической культуры, как и весь мир, ощутил на себе явление информатизации. Существует огромное количество новых технологий, внедряемых в сферу спорта, однако вопрос компьютеризации и осовременивания данной области остается актуальным и в наше время.*

*Ключевые слова: информатика, физическая культура, образование.*

## **APPLICATION OF INNOVATIVE COMPUTER TECHNOLOGIES IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION**

E. N. Konopleva 1, A. V. Gorbunov2

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology  
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail: coach@mail.ru

<sup>2</sup>E-mail: san\_go@mail.ru

*The educational process in the institutes of physical culture, like the whole world, has experienced the phenomenon of informatization. There is a huge amount of new technologies being introduced into the sphere of sports, but the issue of computerization and modernization of this area remains relevant in our time.*

*Keywords: computer science, physical culture, education.*

Прошло немногим более десяти лет с тех пор, как в нашей стране был взят курс на компьютеризацию системы образования. Следует отметить, что прогресс в этой области огромен. Можно выделить следующие основные направления компьютеризации физического воспитания: статистический анализ и графическое изображение цифрового материала; текстовое редактирование методической и деловой документации; обучение и контроль теоретических знаний учащихся; контроль физического развития и подготовленности занимающихся; подготовка и обработка результатов соревнований по различным видам спорта; контроль и оптимизация техники спортивных движений; контроль физической работоспособности испытуемых; создание компьютеризированных тренажерных комплексов на базе персональных ЭВМ.

В наше время совершенствование учебного процесса в институтах физической культуры (ИФК) ведется по двум направлениям. Во-первых, разрабатываются обучающие системы (ОС), направленные на сообщение студентам теоретических сведений и фактов по учеб-

ным дисциплинам и контроль за их теоретическими знаниями. Во-вторых, компьютерный опрос используется для отбора абитуриентов и студентов.

В вузах Красноярского края разработаны и внедрены в учебный процесс обучающие системы по пулевой стрельбе, гимнастике, лыжному спорт, физиологии, спортивно-педагогическим дисциплинам, математической статистике, спортивной метрологии, биомеханике, восточным единоборствам. Следует обратить внимание на подход, реализованный сотрудниками СибГУФК, создавшими программы, позволяющие проводить имитационное моделирование срочных и долговременных адаптационных процессов, протекающих в организме спортсменов. Разработчики предполагают, что использование программ позволит повысить эффективность учебного процесса при проведении занятий по биохимии, физиологии и биомеханике.

Использование компьютерного тестирования посредством опросника ММРІ позволило отбирать абитуриентов и студентов на обучение специальности «Спортивный менеджмент».

Естественно, что наибольшее количество посвящено созданию прикладных программных продуктов (ППП) и автоматизированных систем (АС), позволяющих оптимизировать управление тренировочным процессом.

Большое количество публикаций посвящено вопросам улучшения качества технической подготовленности спортсменов. Разработка систем для усиления этой стороны подготовки спортсменов ведется в направлении создания программно-аппаратных комплексов, позволяющих автоматизировать ввод информации в ЭВМ, ее обработку и вычисление необходимых биомеханических параметров. Это дает возможность повысить эффективность обучения двигательным действиям и избежать ошибок. Аппаратурой для сбора информации о спортсмене может служить видеомагнитофон; тензоплатформа, видеомагнитофон, тензоплатформа и ЭМГ.

А. В. Кубеевым и А. Г. Баталовым на базе микрокомпьютера МК-85 созданы простые программы, позволяющие повысить эффективность работы тренера при проведении занятий по лыжному спорту. Несмотря на их относительную простоту, карманный микрокомпьютер производит вычисления быстро и эффективно. В статье Г. П. Лосева описывается малогабаритный вычислительный комплекс, позволяющий в полевых условиях тестировать и выбирать оптимальный вариант смазки лыж перед соревнованиями.

Только одна публикация затрагивает проблемы отбора перспективных спортсменов. Их решение авторы видят в разработке мониторинговой системы, позволяющей хранить информацию о наиболее перспективных юных спортсменах и отслеживать динамику их спортивных результатов. Такая система под названием «Спортивный отбор» создана и апробирована в Екатеринбурге.

Публикаций, освещающих вопросы использования ИТ при проведении соревнований, немного. П. А. Виноградов и В. А. Савин указывают, что при проведении соревнований уровня олимпийских игр применение ИТ обеспечивает оперативный сбор, передачу, хранение и обработку большого количества информации. Помимо работы с большими информационными массивами персональные компьютеры используются для статистической обработки результатов соревнований.

Наиболее перспективной и наименее внедренной является технология захвата движения. Суть данной технологии заключается в том, что спортсмена покрывают датчиками, позволяющими отслеживать передвижение каждого сантиметра тела спортсмена. Позже, во время тренировок видеоаппаратура анализирует движения, создает объемные виртуальные модели, которые позволяют обрабатывать и исследовать технику спортсмена. Огромным плюсом является возможность детального рассмотрения процессов, происходящих слишком быстро, что бы анализировать их по видеозаписи. Сгенерированные модели можно загружать в системы автоматизированных расчетов, позволяющих наглядно показать, в каких местах спортсмен испытывает наибольшие нагрузки. Полученные таким образом данные позволяют не только совершенствовать технику спортсмена, но и предотвращать потенциальные травмы и в некоторых случаях даже диагностировать невыявленные ранее проблемы. Так же немец-

кая компания Adidas применяет технологии захвата движения в дополнение к системам автоматизированного проектирования для того, что бы создавать самую эргономичную экипировку для спортсменов, которая проявляет себя с самой лучшей стороны. Однако данная технология находится на раннем этапе и имеет ряд недостатков, таких как высокие требования к вычислительной машине, обрабатывающей датчики и ряд трудностей, связанных с самим захватом инфракрасного изображения.

Таким образом, можно сделать следующие выводы. Современный период развития общества характеризуется сильным влиянием на него компьютерных технологий, которые проникают во все сферы человеческой деятельности, обеспечивают распространение информационных потоков в обществе, образуя глобальное информационное пространство. Неотъемлемой и важной частью этих процессов является компьютеризация образования, процесс обеспечения сферы образования теорией и практикой разработки и использования современных информационных технологий. В мире на данный момент существует множество перспективных технологий, которые способны поднять спорт на новый уровень, однако это связано с некоторыми техническими трудностями. Данная сфера требует большого интеллектуального вливания, и вопрос о совершенствовании процессов физического воспитания будет оставаться актуальным еще долгое время [1–4].

### **Библиографические ссылки**

1. Автоматизированная система «Физкультура и спорт»: оценка состояния здоровья и назначение физических упражнений / П. В. Бундзен, Р. Д. Дибнер, Л. Н. Лисицина и др. // Теория и практика физической культуры. 1991. № 8. С. 24–27.
2. Водоватов Ф. Ф. Физиологические исследования саморегуляции ритма сердца на основе компьютерной биологической обратной связи // Теория и практика физической культуры. 1989. № 1. С. 46.
3. Годик М. А., Тимошкин В. Н. Исследование двигательной активности студентов с помощью компьютерной экспертизы // Теория и практика физической культуры. 1990. № 2. С. 32–33.
4. Жбанков О. В. Методология формирования информационного пространства процесса физического воспитания // Теория и практика физической культуры. 1998. № 6. С. 25–26, 39–40.

### **References**

1. The Automated OFFICE System: Assessment of a State of Health and Purpose of Physical Exercises / P. V. Bundzen, R. D. Dibner, L. N. Lisitsina et al. // Theory and Practice of Physical Culture. 1991. № 8. P. 24–27.
2. Vodovatov F. F. Physiological Researches of Self-control of a Rhythm of Heart on the Basis of Computer Biological Feedback // Theory and Practice of Physical Culture. 1989. № 1. P. 46.
3. Year M. A., Timoshkin V. N. Research of Physical Activity of Students by Means of Computer Examination // Theory and Practice of Physical Culture. 1990. № 2. P. 32–33.
4. Zhbankov O. V. Metodologiya's of Formation of Information Space of Process of Physical Training // Theory and Practice of Physical Culture. 1998. № 6. P. 25–26, 39–40.

© Коноплева Е. Н., Горбунов А. В., 2017

УДК 796.035

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ, КАК ФАКТОР СОЦИАЛИЗАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ**

А. Л. Кузнецов<sup>1</sup>, Р. Д. Аскерова<sup>2</sup>, М. В. Шевелева<sup>3</sup>

Красноярский государственный педагогический  
университет имени В. П. Астафьева  
Российская Федерация, 660049, г. Красноярск, ул. А. Лебедевой, 89

<sup>1</sup>E-mail: tibet58@yandex.ru

<sup>2</sup>E-mail: rukhsara@yandex.ru

<sup>3</sup>E-mail: margaritasheveleva@yandex.ru

*Анализируется значительное влияние физической культуры и спорта на процесс социализации обучающихся студентов в вузе. Приведены разные точки зрения определения физической культуры и спорта, их компоненты и функции, влияние на формирование моральных ценностей.*

*Ключевые слова: физическая культура, физкультурно-оздоровительная деятельность, социализация, физическая активность, ценности физической культуры*

## **PHYSICAL CULTURE AND SPORT AS A FACTOR OF STUDENTS' SOCIALIZATION**

A. L. Kuznetsov<sup>1</sup>, R. D. Askerova<sup>2</sup>, M. V. Sheveleva<sup>3</sup>

Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafiev  
79, A. Lebedeva Str., Krasnoyarsk, 660049, Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail: tibet58@yandex.ru

<sup>2</sup>E-mail: rukhsara@yandex.ru

<sup>3</sup>E-mail: margaritasheveleva@yandex.ru

*In this article the significant influence of physical culture and sport on the process of students' socialization is analysed. It includes new lines of approach to the consideration of definition and importance of physical culture and sport, their components, functions and their impact on the formation of moral values.*

*Keywords: physical culture, physically-healthing activity, socialization, physical activity, value of physical culture.*

Физическая культура и спорт направлены на укрепление здоровья, получение максимального спортивного результата, воздействуют на развитие личности студента, жизненную позицию и мировоззрение в целом. Физкультурно-оздоровительная деятельность обусловлена выполнением таких функций как: ценностно-ориентировочной, социализирующей, коммуникативной, творческой, игровой, познавательной, психологической и других, направленных на реализацию человека как личности. Физическая культура и спорт – основные компоненты создания гармонично развитой личности.

На социализацию человека влияет все то, что его окружает и воздействует на него: трудовая и учебная деятельность, отношения в обществе, образ жизни, здоровье и многое другое. Для поддержания здоровья обучающихся студентов, как наиболее важного фактора со-

циализации, необходимы физкультурно-оздоровительные мероприятия, в которых возникают и формируются межличностные отношения, где они становятся участниками коллективной деятельности [1]. Особое место в вузе занимают игровые виды спорта, благодаря которым происходит вовлечение студентов в сложную систему человеческих взаимоотношений.

Нормы поведения и взаимоотношения, формирующиеся в ходе физкультурно-оздоровительной деятельности и занятий спортом, стали настолько значимыми в процессе социализации, что применяются образовательными учреждениями по всему миру для успешной социализации молодежи. Физическая культура и спорт повышают успеваемость студентов, активизируют общественную деятельность, формируют ценности, нормы морали, знания и умения, которые найдут свое практическое применение на протяжении всего жизненного пути.

Известны пять направлений, которые оказывают влияние на развитие личности: формирование знаний и интеллектуальных способностей, мотивационно-ценностных ориентаций, социально-духовных ценностей и физическое совершенствование.

К составляющим мотивационно-ценностного отношения обучающихся студентов к физической культуре относятся: когнитивный, эмоционально-волевой и интеллектуальный [2]. Если все перечисленные компоненты присутствуют и при этом взаимосвязаны, то можно говорить о едином отношении к ценности физической активности.

Функцией когнитивной составляющей является приобретение универсальных навыков и сведений, которые могут быть применимы во многих сферах жизнедеятельности человека. Мотивационно-ценностный подход человека к спорту базируется, в основном, на отношении между ценностями физической культуры и самой личностью. Если данные отношения формируются ошибочно, то это приводит к принужденному и негативному восприятию физической активности. Вместе с тем, когнитивная составляющая включает в себя: инновационный подход к решению некоторых задач, решительность и стойкость в разрешении проблемных ситуаций, умение адаптировать имеющиеся знания и умения и другое. Эмоционально-волевая составляющая выражается в уровне удовлетворенности студента занятий физической культурой и спортом. К его практическим критериям относятся: удовлетворение двигательной активностью, анализ и оценка индивидуальных возможностей. Эмоционально-волевая составляющая включает личностные качества студентов, потому что психологическое воздействие имеет огромное значение. Мотивационно-ценностный подход к физической культуре прибавляет молодежи духовной стойкости, которая выражается не только в их действиях, но и влияет на общественную деятельность, активность и социальную ответственность их личности. Поэтому показатель формирования отношения к ценностям физической культуры – это проявление чувств потребности в физическом труде, духовной удовлетворенности, твердости характера и др. [3].

Интеллектуальная составляющая отражает уровень выражения интереса, которая рассматривается – как поведенческая решимость к работе и как реальная активность. В формировании данной составляющей важен уровень образовательной подготовки и стимул к изучению физической культуры.

Рассматривая физическую культуру и спорт как инструмент формирования мотивационных ценностей, можно выделить наиболее очевидные из них: физическое состояние, самосознание, чувства, интерес, способ, успех.

Физическое состояние является одним из основных средств укрепления и восстановления здоровья. Самосознание является ключевым моментом в формировании человеческих ценностей, когда студент может владеть своим телом, знает и понимает его возможности. Чувства – это удовольствие от красоты, удовлетворение двигательной активностью, радость от достигнутых результатов. Интерес – это сама активность студентов, овладение знаниями, умениями и навыками, с помощью которых осуществляется физкультурно-оздоровительная деятельность. Способ является важной ценностью физической культуры и спорта, так как он предстает в роли инструмента успешной социализации обучающихся студентов.

Успех является завершающей ступенью формирования ценностей у обучающихся студентов вуза, происходит формирование самооценки, самоутверждения, развитие черт, присущих успешной личности.

Таким образом, физическая культура и спорт являются инструментом формирования мотивационных ценностей, социализации обучающихся студентов вуза в становлении личности, самореализации в будущей жизни.

### **Библиографические ссылки**

1. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта. М. : Академия, 2001.
2. Попованова Н. А. Физическая культура. Аксиологический аспект. Красноярск, 2011.
3. Ильинич В. И. Физическая культура студента. М., 2000.

### **References**

1. Lubysheva L. I. Sociologija fizicheskoj kul'tury i sporta. M. : Akademija, 2001.
2. Popovanova N. A. Fizicheskaja kul'tura. Aksiologicheskij aspekt. Krasnojarsk, 2011.
3. Il'inich V. I. Fizicheskaja kul'tura studenta. M., 2000.

© Кузнецов А. Л., Аскерова Р. Д., Шевелева М. В., 2017

УДК 796.011.1

## **ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗКУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ**

М. С. Макаrchук<sup>1</sup>, Л. А. Беседина<sup>2</sup>

Сибирский государственный университет науки и технологий  
имени академика М. Ф. Решетнева  
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,  
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31  
<sup>1</sup>E-mail: mpmapkeji@mail.ru;  
<sup>2</sup>E-mail: klaasbest@mail.ru.

*Ставится задача рассмотреть инновационные технологии в физической культуре и спорте. Для начала говорится о необходимости внедрения инновационных технологий в спорт. Далее приводятся конкретные примеры новейших спортивных технологий как для использования специалистами, так и для индивидуального использования самого спортсмена.*

*Ключевые слова: спорт высших достижений, подготовка, система, инновационные технологии, юные спортсмены, спортивная медицина, спортивная экипировка, спортивный инвентарь.*

## **INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN PHYSICAL AND SPORT**

M. S. Makarchuk<sup>1</sup>, L. A. Besedina<sup>2</sup>

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology  
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation  
<sup>1</sup>E-mail: mpmapkeji@mail.ru;  
<sup>2</sup>E-mail: klaasbest@mail.ru.

*The article seeks to address innovative technologies in physical culture and sports. For starters, we talk about the need to introduce innovative technologies in sports. The following are specific examples of the latest sports technologies for use by specialists and for the individual use of the athlete himself.*

*Keywords: sports of the highest achievements, training, system, innovative technology, young athletes, sports medicine, sports outfit, sports equipment.*

Сейчас одна из основных проблем спорта – разработка научных основ спортивного резерва. Актуальность данной проблемы обусловлена следующими основными факторами [1]:

- новейшие технологии и достижения спортивной науки практически не учитывают при отборе юных спортсменов;
- построение программ спортивной подготовки многие годы до настоящего времени не учитывают генетические психофизические особенности спортивной молодежи;
- причиной большого процента отчислений по состоянию здоровья и прекращению прогрессирования в спорте является недостаточно оперативный и качественный контроль за психофизическим состоянием молодых спортсменов.

Все эти факторы могут быть преодолены с помощью новейших компьютерных технологий. Необходимо выявить взаимосвязи основных элементов одноуровневых связей с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и достижения наилучшего спортивного результата [1].

Основные направления совершенствования подготовки высококвалифицированных спортсменов с использованием инновационных технологий в современном спорте:

1. Технологии в спортивной медицине:
  - 1.1. ГРВ биоэлектрография и ее программное обеспечение для спорта;
  - 1.2. Современные методы функциональной диагностики – «Омега-спорт-2».
2. Технологии в спортивной экипировке:
  - 2.1. Сенсорные кроссовки;
  - 2.2. Radiate Athletics.
3. Спортивная атрибутика:
  - 3.1. «Умный» футбольный мяч adidas MiCoach;
  - 3.2. C-Ring Dumbbells – «умные» гантели»;
  - 3.3. Спортивные очки Recon Jet;
  - 3.4. iPod Nano – плеер для спортсменов.

Теперь подробнее рассмотрим некоторые из перечисленных выше инноваций.

1.1. ГРВ биоэлектрография [2]. Метод ГРВ основан на стимулировании эмиссии фотонов и электронов с поверхности объекта при подаче коротких электрических импульсов. Эмитируемые частицы ускоряются в электромагнитном поле. За счет этого порождая электронные лавины по поверхности диэлектрика. Разряд вызывает свечение, на которое как раз и реагирует метод ГРВ, за счет возбуждения молекул окружающего газа.

Благодаря новейшим современным технологиям, метод ГРВ позволяет быстро и качественно определить физиологические возможности человека. Получаемые изображения обрабатываются с помощью компьютеров, и технология дает конкретную цифровую характеристику. Далее полученные данные сравнивают и анализируют.

1.2. «Омега-спорт-2» [3]. Программно-аппаратный ансамбль «Омега-Спорт» специализирован для анализа биоритмов организма человека, выделяемых из электрокардиосигнала в широкой полосе частот. В основу способа положена свежая информационная разработка анализа биоритмологических процессов – «фрактальная нейродинамика».

«Омега-Спорт» выделяет вероятность практикующему доктору всякого профиля держать под контролем характеристики активного состояния пациента, предсказывать их конфигурации, расценивать резервы организма и предопределять эффективность лечения. В сочетании с классической и нестандартной терапией программно-аппаратный комплекс «Омега-Спорт» разрешает делать оригинальные лечебно-диагностические мини-кабинеты с законченным циклом «диагностика – лечение – контроль – прогноз» в амбулаторных, полевых и домашних условиях.

2.1. Детекторы на кроссовках спортсмена фиксируют вес, распределение давления и параметры движения. Информация собирается и анализируется с помощью специального программного обеспечения. Собранные данные могут использоваться для фиксации прогресса итогов спортсмена или же для планирования подъема итогов [4].

2.2. Radiate Athletics [4]. На первый взгляд обычная футболка. Но стоит только спортсмену ее одеть и начать выполнять упражнения, как тело начинает вырабатывать тепло и особенно нагруженные группы мышц начинают выделяться яркими цветными пятнами.

- 3.1. «Умный» футбольный мяч adidas MiCoach [5].

Спроектирован для проверженцев футбола. Он, несомненно, поможет в отработке техники ударов и мощности, в совершенствовании точности изгибов и передач. Внутри мяча установлены датчики, определяют параметры удара, а затем по каналу Bluetooth передают их на компьютер или смартфон.

3.2. C-Ring Dumbbells – «умные» гантели» [5]. C-Ring Dumbbells – это гантели, которые сами подсчитают количество сожженных Вами во время тренировки калорий. В зависимости от показателя, светятся разными цветами. Зеленый означает, что Вам еще тренироваться и тренироваться. Желтый – тренировка в самом разгаре. Красный – Вам уже достаточно нагрузки на сегодня.

3.3. Recon Jet – это интерактивные очки, приспособленные, в первую очередь, для занятия спортом на открытом воздухе. В техническом плане очки Recon Jet могут похвастаться камерой, которая может снимать HD-видео с разрешением 720p, 8 гигабайтами постоянной флеш-памяти, 3D-акселератором, модулями беспроводной связи Wi-Fi и Bluetooth, а также портом проводного соединения Micro USB [6].

3.4. Иногда не только технологии влияют на спорт, но и спорт на технологии. В качестве одного из самых ярких примеров тому можно назвать появление миниатюрного аудиоплеера iPod Nano, который компания Apple создала специально для нужд людей, занимающихся спортом. Ведь им нужен был очень компактный плеер с быстрым и удобным доступом к музыке во время тренировок [6].

Использование инновационных технологий на уроках физической культуры [4]. Одно из важнейших направлений приоритетного государственного плана «Образование» нацеливает систему на обеспечение доступности и качества образования, формирование конкурентоспособного выпускника. В условиях модернизации образования на современном рубеже предписанная задача не может быть достигнута без опоры на информационно-коммуникационные и иные инновационные технологии.

В создавшихся условиях естественным стало появление разнообразных информационных технологий, которые дают возможность гарантировать нужные обстоятельства для становления персональных возможностей обучаемого.

При этом перед учителем встают новые задачи:

- создание атмосферы заинтересованности каждого ученика в работе класса;
- стимулирование студентов к выражениям, применению всевозможных методик выполнения заданий без страха сделать ошибки, получить неверный ответ и т. п.;
- внедрение в ходе урока дидактического материала, позволяющего учащемуся избирать более важные для него картина и форму учебного содержания;
- оценка деятельности ученика не только по конечному результату (правильно-неправильно), но и по процессу его достижения;
- одобрение влечения учащегося отыскивать личный метод работы (решения задачи), разбирать методы работы иных учащихся в ходе урока, избирать и осваивать более здравые.

В настоящее время уже имеется значительный список всевозможных обучающих программ, к тому же сопровождаемых и методическим материалом, необходимым учителю. Конечно, любая программка содержит собственные дефекты, впрочем, сам факт их существования говорит о том, что они востребованы и имеют несомненную ценность.

На уроках учитель может использовать различные виды компьютерных программ:

- учебные – для объяснения нового материала с максимальным его усвоением;
- программы-тренажеры – для формирования и закрепления умений и навыков, а также для самоподготовки учащихся; применяются, когда теоретический материал уже усвоен учениками;
- контролирующие программы – для контроля конкретного значения познаний и умений; данный образ программ представлен различными проверочными поручениями, в что количестве в испытательной форме;
- демонстрационные программы – для наглядной презентации учебного материала описательного нрава, всевозможных приятных пособий (картины, фото, видеофрагменты);
- информационно-справочные программы – для вывода необходимой информации с подключением к образовательным ресурсам Интернета;
- мультимедиа-учебники – сочетают в себе большинство элементов перечисленных видов программ.

Применение компьютера возможно на всех этапах урока. При исследовании свежего материала наставник координирует, ориентирует, управляет и организует учебный процесс, а сам ткань «объясняет» взамен него компьютер. С поддержкой видеоряда, звука и слова подросток получает представление об изучаемом двигательном действии, обучается моделировать очередность перемещений (собирает на компе пазл), собственно что готовит задание

больше содержательным и интересным. На стадии укрепления познаний компьютер разрешает решить делу обычного урока – персонального учета познаний, а еще содействует корректировки приобретенных умений и способностей в любом определенном случае. На рубеже повторения в компьютерном варианте ученики решают всевозможные проблемные истории. В итоге в мыслительную работу оказываются, интегрированы все учащиеся. Уровень их самостоятельности в освоении материала регулируется учителем. Компьютерный контроль познаний по сопоставлению с классическим содержит ряд превосходства, которые состоят в надлежащем: применяется личный расклад: предусматривается различная скорость выполнения заданий учениками, упражнения дифференцируются по степени трудности; увеличивается объективность оценивания; укрепляется детальная вид фуруров и промахов учащихся.

Формами контроля являются самоконтроль, взаимоконтроль, творческое применение полученных знаний на практике. Становление и внедрение данных раскладов в практику спорта имеет принципиальное значение для увеличения производительности системы спортивного отбора, надежности мониторинга удачливости соревновательной работы и синтеза «здоровьесберегающих» технологий в спорте высших достижений [1].

### **Библиографические ссылки**

1. Инновационные технологии в современном спорте / В. А. Бомин, З. И. Бутаев, С. Н. Вагин и др. // Успехи современного естествознания. 2010. № 2. С. 34–35.
2. Коптева А., Гриднева С. Использование метода ГРВ-биоэлектрографии в медико-биологических исследованиях [Электронный ресурс]. URL: <http://www.km.ru/referats/334636-ispolzovanie-metoda-grv-bioelektrografii-v-mediko-biologicheskikh-issledovaniyakh> (дата обращения: 15.05.2017).
3. Система комплексного компьютерного исследования физического состояния спортсменов «Омега. Спорт» : документация пользователя / Науч.-производ. фирма «Динамика». СПб., 2012. С. 7.
4. Использование инновационных технологий на уроках физической культуры [Электронный ресурс] // Интернет-сообщество учителей. URL: <http://pedsovet.pro/> (дата обращения: 15.05.2017).
5. Спорт высоких инноваций. ТОП-10 лучших примеров слияния спорта и технологий [Электронный ресурс]. URL: <http://www.novate.ru/blogs/140813/23740/> (дата обращения: 15.05.2017).
6. Черепанов Е. В. Актуальные инновации в спорте [Электронный ресурс] // URL: <http://www.scienceforum.ru/2015/pdf/9427.pdf> (дата обращения: 15.05.2017).

### **References**

1. Innovacionnyye tehnologii v sovremennom sporte / V. A. Bomin, Z. I. Butaev, S. N. Vagin i dr. // Uspehi sovremennogo estestvoznaniya. 2010. № 2. S. 34–35.
2. Kopteva A., Gridneva S. Ispol'zovanie metoda GRV-biojelektrografii v mediko-biologicheskikh issledovaniyah [Jelektronnyj resurs]. URL: <http://www.km.ru/referats/334636-ispolzovanie-metoda-grv-bioelektrografii-v-mediko-biologicheskikh-issledovaniyakh> (data obrashheniya: 15.05.2017).
3. Sistema kompleksnogo komp'yuternogo issledovaniya fizicheskogo sostojaniya sportsmenov "Omega. Sport" : dokumentacija pol'zovatelja / Nauch.-proizvod. firma "Dinamika". SPb., 2012. S. 7.
4. Ispol'zovanie innovacionnyh tehnologij na urokah fizicheskoy kul'tury [Jelektronnyj resurs] // Internet-soobshhestvo uchitelej. URL: <http://pedsovet.pro/> (data obrashheniya: 15.05.2017).
5. Sport vysokih innovacij. TOP-10 luchshih primerov slijaniya sporta i tehnologij [Jelektronnyj resurs]. URL: <http://www.novate.ru/blogs/140813/23740/> (data obrashheniya: 15.05.2017).
6. Cherepanov E. V. Aktual'nye innovacii v sporte [Jelektronnyj resurs] // URL: <http://www.scienceforum.ru/2015/pdf/9427.pdf> (data obrashheniya: 15.05.2017).

УДК 373.21:796.4

## **ДИАГНОСТИКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ АЭРОБИКИ**

С. В., Никитина<sup>1</sup>, С. П. Романова<sup>2</sup>

Сибирский федеральный университет  
Российская Федерация, 660041, г. Красноярск, просп. Свободный, 79  
<sup>1</sup>E-mail: Svetlana\_Storog@vfil.ru  
<sup>2</sup>E-mail: romansp@mail.ru

*Рассмотрена диагностика физического развития детей дошкольного возраста, занимающихся в группе аэробики, в основе которой были положены три критерия: «здоровье», «гармоничность физического развития», «физическая подготовленность».*

*Ключевые слова: диагностика, физическое развитие детей дошкольного возраста, программа, эксперимент.*

## **DIAGNOSTICS OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF CHILDREN OF PRESCHOOL AGE, DEVELOPED IN THE GROUP OF AEROBICS**

S. V. Nikitina<sup>1</sup>, S. P. Romanova<sup>2</sup>

Siberian Federal University  
79, Svobodny Av., Krasnoyarsk, 660041, Russian Federation  
<sup>1</sup>E-mail: Svetlana\_Storog@vfil.ru  
<sup>2</sup>E-mail: romansp@mail.ru

*Diagnostics of physical development of children of preschool age engaged in the aerobics group was considered, based on three criteria: “health”, “Harmony of physical development”, “Physical preparedness”.*

*Keywords: diagnostics, physical development of preschool children, program, experiment.*

В практику дошкольного образования была внедрена программа «Физическое развитие детей дошкольного возраста средствами аэробики» (далее программа), нацеленная на повышение качества физического развития детей дошкольного возраста средствами аэробики в среде физического воспитания ДОУ. Данная программа была реализована в воспитательно-образовательном процессе МБДОУ № 250 «Капитошка», Свердловского района г. Красноярска, в течение трех лет (2012–2015 гг.).

Для определения ее результативности, до начала и по завершении реализации Программы были проведены соответственно первичная и итоговая диагностики физического развития детей контрольной и экспериментальной групп. В основе диагностики были положены следующие критерии: первый критерий «здоровье»; второй критерий «гармоничность физического развития»; третий критерий «физическая подготовленность».

Первый критерий «здоровье», связан с отслеживанием группы здоровья и частоты заболеваемости детей. Фельдшер и врачи – специалисты ДОУ определяли уровень физического развития каждого воспитанника на основе антропометрических данных и группу здоровья на основе анамнеза и обследования детей. Приведем полученные результаты по данному критерию в контрольной и экспериментальной группах на момент начала эксперимента и по его окончании (табл. 1).

Таблица 1

**Средние показатели физического развития детей-дошкольников по критерию «Здоровье» в сравнении на начало и конец экспериментальной работы, %**

Контрольные срезы	Группа	Группа здоровья				Пропущено дней по болезни
		1	2	3	4	
Первый	Контрольная	11	50	38	1	30
	Экспериментальная	11	50	38	1	30
Итоговый	Контрольная	15	50	34	1	24
	Экспериментальная	22	61	11	0	9

Второй критерий – «гармоничность физического развития», связывался с антропометрическими измерениями детей – определением длины, массы тела, окружности грудной клетки и соотношений между данными показателями. Методика данного исследования и оценка физического развития детей дошкольного возраста была разработана С. Б. Тихвинским, С. В. Хрущевым и рассчитана на детских спортивных врачей, педагогов, тренеров [1; 2]. Центильные таблицы, предложенные этими авторами используются для таких показателей как рост, вес, окружность головы и грудной клетки. В таблицах, представлены критерии по шести уровням для возрастной категории от 4 до 7 лет. В эксперименте были использованы следующие антропометрические методы: измерение длины тела, массы тела и окружности груди. Антропометрические измерения детей проводились в утренние часы натощак медицинским персоналом с использованием высокоточной техники. Длина тела измеряется ростомером, в положении стоя. Измерения массы тела проводят на медицинских весах, правильно установленных и налаженных. Окружность грудной клетки измеряется сантиметровой лентой, проведенной сзади под нижним углом лопатки, а спереди – по нижнему краю соска.

Таблицы разбиты на «коридоры» – области величин (высокий, средний, низкий); центиль – любая из точек на ранжированном распределении значений, каждая из которых содержит 1/100 всего множества.

В качестве оценки гармоничности физического развития применялись центильные закономерности соотношений между массой тела, длиной тела, окружностью грудной клетки. Если разность номеров областей (коридоров) между любыми двумя из трех показателей не превышает 1 – делался вывод о гармоничном развитии. Если эта разность составляет 2 – развитие ребенка считалось дисгармоничным. Если разность превышает 3 и более – резкое дисгармоничное развитие. Приведем полученные результаты по критерию «гармоничность физического развития» в контрольной и экспериментальной группах на момент начала эксперимента и по его окончании (табл. 2).

Таблица 2

**Средние показатели физического развития детей-дошкольников по критерию «Гармоничность физического развития» в сравнении на начало и конец экспериментальной работы**

Контрольный срез	Группа	Длина тела, см	Масса тела, кг	Обхват грудной клетки, см	Гармоничное развитие, %	Дисгармоничное развитие, %
Первый	Контрольная	99,3 ± 15,0	14,68 ± 5,4	52,09 ± 4,8	83	17
	Экспериментальная	102,6 ± 13,0	14,74 ± 4,9	52,09 ± 6,4	83	17
Итоговый	Контрольная	115,8 ± 11,0	20,49 ± 6,1	56,20 ± 10,1	83	17
	Экспериментальная	120,6 ± 9,0	21,97 ± 6,2	59,07 ± 7,1	100	0

Третий критерий – «физическая подготовленность», связывался с определением показателей развития физических качеств. Следуя методики Г. Н. Сердюковской в экспериментальной работе использовались следующие тесты: «Прыжок в длину с места»; «Бег 30 м»; «Метание мяча»; «Складка из положения, сидя», «Челночный бег» [3].

С помощью теста «Прыжок в длину с места» определялся прирост скоростно-силовых качеств. Ребенок выполнял прыжок максимально далеко вперед, результат замерялся в метрах.

С помощью теста «Бег 30 м» делался вывод о развитии быстроты. Замер производился с помощью секундомера. Измерялось время, за которое ребенок преодолевал расстояние в 30 м.

С помощью теста «Метание мяча» определяли развитие силы, ловкости и быстроты. Учитывалось насколько точно и далеко ребенок бросит мяч. Замер производился в метрах.

С помощью упражнения «Складка из положения сидя» определялся уровень гибкости. Из положения, сидя ноги вместе, ребенку необходимо было как можно дальше вытянуть ладони за стопы ног.

С помощью теста «Челночный бег», делался вывод о развитии вестибулярного аппарата и чувства координации. Измерялось время, за которое ребенок преодолевал расстояние от одной точки до другой в 5 м трижды.

Таким образом, можно сделать следующие выводы. Результативность реализации программы подтверждена, проведенными нами диагностическими мероприятиями: по критерию «здоровье» тем, что в экспериментальной группе доля детей, отнесенных к 1 и 2 группам здоровья увеличилась на 22 %, отнесенных к 3 группе здоровья уменьшилась на 27 %. В контрольной группе уменьшилась не значительно на 4 %. При этом дети экспериментальной группы стали реже отсутствовать в ДОУ по болезни, чем в контрольной; по критерию «гармоничность физического развития» тем, что в экспериментальной группе доля детей с гармоничным физическим развитием увеличилась на 17 % и составила 100 %. В контрольной группе осталась без изменения и составила 83 %; по критерию «физическая подготовленность» тем, что прирост в показателях скоростно-силовых качеств, гибкости, в интегральном показателе, характеризующем развитие силы, ловкости и быстроты в экспериментальной группе составил 100 %, 33 % и 38 % соответственно. В контрольной группе был значительно меньше – 11 %, 22 % и 18 % соответственно. Данные изменения являются статистически достоверными.

### **Библиографические ссылки**

1. Тарасова Т. А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста : метод. рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. М. : ТЦ Сфера, 2005.
2. Тихвинский С. Б., Хрущев С. В. Детская спортивная медицина : руководство для врачей. М. : Медицина, 1991.
3. Гигиена детей и подростков : учебник для мед. училищ / под ред. Г. Н. Сердюковской. М. : Медицина, 1989.

### **References**

1. Tarasova T. A Control of Physical Condition of Preschool Children : methodological recommendations for leaders and teachers of DOW. M. : TC Sphere, 2005.
2. Tikhvinsky S. B., Khrushchev S. V. Children's sports medicine : a guide for doctors. M. : Medicine. 1991.
3. Hygiene of Children and Adolescents : a Textbook for med. schools / ed. by G. N. Serdyukovskaya. M.: Medicine, 1989.

УДК 796.011.3

**КРОССФИТ КАК ИННОВАЦИОННАЯ ФОРМА  
ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
В УСЛОВИЯХ ВУЗА ДЛЯ ДЕВУШЕК**

И. В. Райш<sup>1</sup>, А. Р. Шакиров<sup>2</sup>

Сибирский государственный университет науки и технологий  
имени академика М. Ф. Решетнева  
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,  
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

<sup>1</sup>E-mail: raish96@mail.ru

<sup>2</sup>E-mail: shakirov.alisher@bk.ru

*Рассмотрена проблема использования новых форм обучения по физическому воспитанию в вузе (на примере методики кроссфит). Проведенное исследование показало несомненное улучшение показателей при сдаче контрольных нормативов. Отмечается, что с учетом развития прогресса и инноваций в сфере физической культуры и спорта программа тренировки кроссфит выглядит привлекательной и доступной для студенток вуза.*

*Ключевые слова: студент, девушка, вуз, круговая тренировка, кроссфит, инновационные методики, фитнес.*

**CROSSFIT AS AN INNOVATIVE FORM OF TRAINING  
IN PHYSICAL CULTURE IN THE CONDITIONS  
OF UNIVERSITIES FOR GIRLS**

I. V. Raish<sup>1</sup>, A. R. Shakirov<sup>2</sup>

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology  
31, Krasnoyarsky Rabochoy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail: raish96@mail.ru

<sup>2</sup>E-mail: shakirov.alisher@bk.ru

*This article is devoted to the use of new forms of teaching in physical education in University (for example, the methods of crossfit). The study showed a definite improvement in the control norms. In work it is noted that with the development of progress and innovation in the field of physical culture and sport, the exercise program crossfit is appealing and accessible to students of the University.*

*Keywords: student, girl, college, circuit training, crossfit, innovative techniques, fitness, training program.*

Цель работы – рассмотреть кроссфит в жизни студенток, как один из способов хорошо выглядеть. Объект исследования: студенты вузов. Практическая значимость исследования заключается, в том, что результаты данной работы могут быть использованы как на уроках физической культуры, так и в повседневной жизни студенток. Проблема, подлежащая исследованию: действия, которые приведут к правильному выбору.

Кроссфит – брендированная система физической подготовки, созданная Грегом Глассманом. Зарегистрирована в качестве торговой марки корпорацией CrossFit, Inc., основанной Грегом Глассманом и Лорен Дженай в 2000 г. Продвигается и как система физических упражнений, и как соревновательный вид спорта.

В качестве полезных свойств кроссфита можно назвать:

- воздействие на все группы мышц;
- универсальность – кроссфит предполагает, как силовые упражнения, так и бег (кроссы), подтягивание, лазание по канатам и пр.;
- разнообразие – программы тренировок можно менять каждый день;
- отсутствие стероидов – поскольку целью кроссфита не является наращивание мышечной массы, необходимости в стероидах нет;
- развитие выносливости организма;
- польза для здоровья при грамотном подходе (без перегрузок);
- возможность похудеть и укрепить мышцы;
- возможность тренироваться где угодно – на улице, в спортзале или у себя дома;
- отсутствие возрастных ограничений;
- профилактика «старения» суставов;
- улучшение скорости реакции, а также координации движений;
- отсутствие стрессов – тренировки обеспечивают кроссфитеру регулярный выброс эндорфинов.

Тем не менее кроссфит имеет и ряд недостатков:

- универсальность – за счет «распыления» сил какого-то конкретного эффекта кроссфитеру не достигнуть (к примеру, нарастить горы мышц подобно бодибилдеру или стать марафонцем);
- вред здоровью при неграмотном распределении своих усилий;
- риск травмирования (разрыв мышц);
- риск для сердечно-сосудистой системы для неподготовленного человека – в кроссфите весьма серьезная нагрузка на сердце, которое вынуждено трудиться в скоростном режиме;
- риск развития рабдомиолиза (разрушения скелетных мышц) – из-за работы тела на пределе возможностей происходит разрушение мышечных волокон и выброс миоглобина в кровь, что в свою очередь ухудшает работу почек и ведет к более серьезным патологиям;
- риск опущения органов малого таза для женщин при серьезных силовых упражнениях на поднятие веса.

Кроме того, для занятий кроссфитом имеются следующие противопоказания:

- наличие заболеваний сердечно-сосудистой системы;
- болезни суставов;
- варикоз;
- недолеченные травмы конечностей либо опорно-двигательного аппарата;
- заболевания легких;
- недоразвитость мышц корпуса;
- беременность;
- дети в возрасте «неокрепших позвоночников»;
- патологии мышц, суставов и костей;
- перенесенные в недавнем времени операции.

Что понадобится для тренировок? Практичная, комфортная и красивая одежда. Вам должно быть легко, удобно и радостно в ней заниматься. Требования к костюму: легкость, спортивное назначение (никаких брюк и джинсовых шорт, ремней и рубаш), прилегание к телу (как вторая кожа), компрессионные свойства, фиксация груди (чтобы не повредить связки). Рекомендован плотно прилегающий бюстгальтер из дышащей ткани или такого же рода поддерживающий топ. Требования к материалу костюма: дышащий, впитывающий, не допускающий охлаждения и перегрева тела, с нанесенным антибактериальным слоем. Обувь – кроссовки с жесткой подошвой или штангетки. Никаких сандаликов, сланцев и кед! Босиком заниматься тоже нельзя. Обувь должна надежно фиксировать стопу, быть по размеру и не стеснять движений.

Дополнительные «аксессуары» – средства спецзащиты: для занятий на кольцах (турниках) и со штангой – накладки на ладони и специальные перчатки (для защиты от срыва мозолей); для лазания по канатам и тяжелой атлетики, а также для защиты коленей от травмирования при постоянных приседаниях – специальные наколенники; повязка на голову – для защиты глаз от капель пота.

Комплекс кроссфита для женщин. С чего начать? Начинаем учиться комбинировать упражнения, контролируем скорость/технику и, главное, не торопимся с увеличением нагрузки! Все постепенно.

Приблизительный план тренировок:

- 1) приседания с медболом (его держат у груди) при широко расставленных ногах либо вовсе на одной ноге;
- 2) бег (на расстояние либо на месте);
- 3) прокачиваем пресс (поднимаем ноги, подвиснув на кольцах либо турнике);
- 4) становая тяга.

Важно! Кроссфит предполагает чередование упражнений и сведение к минимуму «рекламных пауз». Иными словами, отдых должен быть коротким.

Среди разнообразия комплексов есть и такие для которых не нужны специальные снаряжения, только турник (рис. 1):

- Barbra: 5 раундов, 3 мин отдых – 20 подтягиваний, 30 отжиманий, 40 ситапов, 50 приседаний;
- Chelsea: 30 мин в начале каждой минуты в течение минуты (EMOM) выполнять 5 подтягиваний, 10 отжиманий, 15 приседаний;
- Mary: выполнить максимальное количество раундов за 20 мин – 5 отжиманий в стойке на руках, 10 приседаний на одной ноге, 15 подтягиваний;
- Cindy: выполнить максимальное количество раундов за 20 мин – 5 подтягиваний, 10 отжиманий, 15 приседаний;
- Annie: 50-40-30-20-10 повторений – двойные прыжки на скакалке, ситапы;
- Nicole: выполнить максимальное количество раундов за 20 минут – бег 400 м, максимальное количество подтягиваний;
- Angie: выполнить на время 100 подтягиваний, 100 отжиманий, 100 ситапов, 100 приседаний.



Рис. 1. Комплексы с использованием турника

За ними идут комплексы без использования штанг и упражнений из тяжелой атлетики (рис. 2):

- Eva: 5 раундов – 800 м бег, 30 махов гирей 32 кг, 30 подтягиваний;
- Helen: 3 раунда – 400 м бег, 21 мах гирей 24 кг, 12 подтягиваний;

- Kelly: 5 раундов – 400 м бег, 30 прыжков на коробку (61 см), 30 бросков медбола;
- Karen: 150 бросков медбола.



Рис. 2. Комплексы без использования штанг и упражнений из тяжелой атлетики

Существуют также смешанные комплексы (рис. 3):

- Amanda: 9-7-5 повторений выход силой в кольцах, рывок (62 кг);
- Jackie: выполнить на время 1000 м гребля, 50 выбросов штанги 21 кг, 30 подтягиваний;
- Diane: 21-15-9 повторений на время – становая тяга 102 кг, отжимания в стойке на руках;
- Fran: 21-15-9 повторений на время – выбросы штанги 43 кг, подтягивания;
- Elizabeth: 21-15-9 повторений на время – взятия штанги 61 кг, отжимания в кольцах;
- Nancy: 5 раундов на время – 400 м бег, 15 приседаний со штангой над головой (43 кг);
- Lynne: 5 раундов с максимальным количеством повторений – жим лежа соответственно собственной массе, подтягивания.



Рис. 3. Смешанные комплексы

Следует также отметить силовые комплексы (рис. 4):

- Isabel: выполнить за максимально короткое время 30 рывков 61 кг;
- Linda: 10/9/8/7/6/5/4/3/2/1 повторений становой тяги (1/2 веса тела), жим (вес тела), взятия (3/4 веса тела);
- Grace: выполнить за максимально короткое время 30 взятий и швунгов 61 кг.



Рис. 4. Силовые комплексы

Применение кроссфита на занятиях по физической культуре способствует комплексному развитию физических и психических качеств. Исследования ряда авторов показывают, что кроссфит как вид спорта имеет свои характерные особенности:

- разносторонний характер воздействия на организм и на развитие специальных профессионально-важных качеств; чередование движений и действий, часто изменяющиеся по интенсивности, разносторонности и продолжительности двигательная деятельность оказывает общее комплексное воздействие, на организм занимающихся, способствует развитию и совершенствованию у студентов основных физических качеств;

- внезапность изменения условий проведения приемов, быстрая смена обстановки, постоянно изменяющиеся условия заставляют занимающихся мгновенно оценивать ситуацию, действовать находчиво, быстро, инициативно, проявлять самостоятельность в действиях;

- высокая эмоциональность занимающихся и высокая активность выполнения движений поддерживается на фоне эмоционального напряжения (в этих условиях высокую оценку получают те занимающиеся, которые проявляют сдержанность, не теряют контроль за своими действиями);

- соревновательный характер, стремление превзойти соперника в скорости и точности действий, в технической и тактической изобретательности приучает занимающихся мобилизовать свои возможности для действий с максимальным напряжением сил и преодолевать трудности.

Поиск рациональных подходов физического воспитания и оздоровления студентов с применением кроссфита на занятиях по физической культуре является, на наш взгляд, одним из путей оптимизации учебного процесса по ФВ, кроссфит: требует и способствует всесторонней подготовке занимающихся; средство развития интеллектуальных способностей; воспитывает, «ставит» волевые качества, формирует нравственные привычки и поведение; доступен прикладными знаниями, умениями и навыками, необходимыми человеку в жизни; доступен любому, он не накладывает каких-либо ограничений на данные, свойства, способности, качества и т. п.

На заметку девушкам, кроссфит предполагает работу с гирями и другим железом, но не стоит думать, что как только вы возьмете гирю в руку, у вас сразу же вырастет мужской некрасивый бицепс. К сожалению, для мужчин и к счастью для вас, для этого нужно слишком много усилий, так что не стоит бояться.

Таким образом, подводя итог можно сказать, что кроссфит – это: просто – для большинства упражнений вам не понадобится определенный инвентарь, достаточно лишь стадиона и турника с брусьями; универсально – выбирая из огромного множества целей, которые вы можете себе поставить, будь то сжигание жира, набор мышечной массы, улучшение силы, ловкости, выносливости, вы можете быть уверены, что кроссфит поможет вам в достижении любой из этих целей; интересно – количество упражнений в кроссфите действительно огромно и из-за этого вы можете постоянно разнообразить свои тренировки; эффективно – кроссфит действительно очень эффективный вид спорта [1–3].

### **Библиографические ссылки**

1. Фронинг Р. Первый: что нужно, чтобы выиграть. Карол-Стрим, Иллинойс : Тиндейл Хаус паблишерз, 2013.
2. The-village [Электронный ресурс]. URL: <http://www.the-village.ru/village/city/city/167187-artify-workout> (дата обращения: 15.05.2017).
3. Куценко Г. И., Новиков Ю. В. Книга о здоровом образе жизни. М. : Профиздат, 2014.

### **References**

1. Froning R. First: What It Takes to Win. Carol Stream, Illinois : Tyndale House Publishers, 2013.
2. The-village [Electronic resource]. URL: <http://www.the-village.ru/village/city/city/167187-artify-workout4> (date of visit: 15.05.2017).
3. Kutsenko G. I., Novikov Yu. V. Book is about a Healthy Lifestyle. M. : Profizdat, 2014.

© Райш И. В., Шакиров А. Р., 2017

УДК 796

## **ЗАКОНОМЕРНОСТИ РЕГУЛЯЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**

С. П. Рябинин<sup>1</sup>, П. А. Никитина, Н. А. Конончук<sup>2</sup>

Красноярский государственный педагогический  
университет имени В. П. Астафьева  
Российская Федерация, 660049, г. Красноярск, ул. А. Лебедевой, 89

<sup>1</sup>E-mail: Ryabinin-sp@yandex.ru.

<sup>2</sup>E-mail: konon4uk.natalya@yandex.ru

*Формирование здоровья с помощью двигательной активности, необходимо начинать в школьном возрасте. Именно в это время школьнику необходимо показать преимущества двигательной активности в формировании его здоровья.*

*Ключевые слова: здоровье, двигательная активность, физическая нагрузка, здоровый образ жизни.*

## **LAWS OF REGULATION OF MOTOR ACTIVITY AND HUMAN HEALTH**

S. P. Ryabinin<sup>1</sup>, A. P. Nikitina, N. A. Kononchuk<sup>2</sup>

Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafiev  
79, A. Lebedeva Str., Krasnoyarsk, 660049, Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail: Ryabinin-sp@yandex.ru.

<sup>2</sup>E-mail: konon4uk.natalya@yandex.ru

*The formation of health through physical activity, should start at school age. It was at this time the student must show the benefits of physical activity in the formation of his health.*

*Keywords: health, physical activity, physical activity, healthy lifestyle.*

Конечным результатом в политике любого государства является здоровье нации, именно здоровье выступает как мера качества жизни. Здоровье детей и подростков является одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны (экономический, интеллектуальный, культурный), а также одной из характеристик национальной безопасности. Среди важнейших социальных задач, которые сегодня стоят перед образованием забота о здоровье, физическом воспитании и развитии учащихся.

Здоровье человека в значительной мере определяется уровнем его двигательной активности. По данным ВОЗ, одна из характерных особенностей современного образа жизни состоит в сокращении объемов двигательной активности (гипокинезия) и мышечной работы (гиподинамия) в сочетании с нервно-психическими перегрузками. Это в полной мере характерно и для учащихся. Исследования показывают, что только 15 % выпускников средних школ здоровы, остальные имеют те или иные отклонения состояния здоровья от нормы. Одной из причин такого неблагополучия является пониженная двигательная активность (гиподинамия). Школа как социальная среда, в которой дети находятся значительное время, нередко создает для них психофизические трудности. Специфика современного учебного процесса обусловлена как продолжительностью учебного дня и обилием домашних заданий, так и структурой деятельности, количеством, темпом и способами подачи информации, исходным функциональным состоянием и адаптивностью ученика, характером эмоционального

фона и другими факторами. Ученику приходится приспосабливаться к давлению, оказываемому на него требованиями учебного процесса. Сегодня появился новый термин «гипокинетическая болезнь», которая встречается и у школьников. Ее симптомы таковы: расстройство нормальной деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем организма, нарушение обмена веществ, быстрая утомляемость. А причина всего этого – недостаточная двигательная активность.

Роль физической подготовленности школьников многогранна. Технический прогресс, стремительное развитие науки и все возрастающее количество новой информации, необходимой современному человеку, делают учебную деятельность более интенсивной и напряженной. Соответственно, возрастает и значение занятий физической культурой как средства оптимизации режима жизни, активного отдыха, сохранения и повышения работоспособности школьников на протяжении всего периода обучения.

Физическое воспитание в единстве с умственным, нравственным и трудовым воспитанием обеспечивает всестороннее развитие личности школьника.

Актуальность исследования заключается в том, что формирование здоровья с помощью двигательной активности, необходимо начинать в школьном возрасте. Ведь детско-подростковый возраст – это тот уникальный сензитивный период, в течение которого наиболее легко и естественно происходит обучение методам самоконтроля и саморегуляции, навыкам двигательной активности, основным стратегиям конструктивного поведения, приводящим в последствии, к формированию здоровья, эффективной самореализации, наиболее полному проявлению интеллектуального и творческого потенциала личности. Именно в это время, школьнику путем внедрения научно эффективных технологий, способствующих развитию навыков двигательной активности, формированию культуры здорового образа жизни необходимо показать преимущества двигательной активности в становлении и поддержание его здоровья.

Если мы обратимся к литературным источникам, которые раскрывают понятие здоровья, то непременно увидим, что многие ученые, врачи, педагоги ставят в прямую зависимость здоровье и двигательную активность, и считают последнюю физиологическим регулятором организма человека. Великий врач древности Авиценна образно сказал, что человек, умеренно и последовательно занимающийся физическими упражнениями, не нуждается ни в каком лечении [1].

Основатель направления физиологии активности Н. А. Берштейн писал: «Активность» важнейшая черта всех живых систем... стала уясняться позже других, несмотря на то, что, по-видимому, именно она является самой главной и определяющей. Активность выступает как наиболее общая всеохватывающая характеристика живых организмов и систем.

Это направление берет начало от И. М. Сеченова и А. А. Ухтомского. Уже И. М. Сеченов понимал, что однозначной связи между стимулом и реакцией быть не может, что реакция зависит не только от стимула, но и систем, реализующих реакцию. Представление о саморегуляции, позволяющие активно достигать цель в изменчивой среде, получая сигналы об изменениях в этой среде и в собственном организме, было развито Н. А. Бернштейном в физиологию активности. Краткая характеристика физиологии активности. «Наиболее простые и наиболее значимые для организма действия целиком определяются пусковым стимулом-сигналом. По мере возрастания сложности действия оно все меньше по своему смыслу зависит от сигнала, за которым сохраняется лишь пусковая роль. В самых сложных, произвольных действиях их программа и инициатива начала целиком определяется изнутри организма». Принцип активности подчеркивает детерминацию поведения (действия) потребностью, целью, «моделью потребного будущего». Эта модель может осознаваться субъектом, но может и протекать на бессознательном уровне, не представляя от этого быть фактором порождающим деятельность.

Практическое развитие физиология активности получила в работах А. Д. Слонима и его школы, особенно в представлениях о спонтанной форме двигательной активности, которые позволяют установить наиболее важные закономерности в регуляции двигательной активно-

сти. Начало этих исследований было положено К. М. Быковым, который наблюдая за продолжительными играми молодняка обезьян в Сухумской лаборатории, высказывал предположение, что причиной игры является рост и формирование организма. «И не заложены ли пусковые механизмы игры в самом двигательном аппарате». Это положило начало количественному исследованию двигательного поведения.

Первый принципиальный факт, полученный в результате этих исследований, заключался в том, что суммарная двигательная активность животных в течении суток, как и ее калорический эквивалент, оставались изо дня в день постоянными. Было сделано предположение, что мерилom этой спонтанной активности, «... не связанной ни с питанием, ни с поведением в среде себе подобных...» является количество израсходованной энергии. Под спонтанной двигательной активностью понимаются такие формы деятельности, которые не вызываются непосредственно факторами внешней среды, а в значительной степени определяются количественно и качественно видовыми особенностями организма, закономерно повторяются на протяжении различных периодов жизненного цикла (индивидуального развития, суточного периода, сезонов года и т. д.), и занимают значительное место в общем энергетическом расходе организма.

В дальнейшем было исследовано влияние на спонтанную активность различных двигательных режимов. В опытах М. П. Майзелеса, показано, что активность большой песчанки резко снижается после того, как животному давали мышечную нагрузку в тредбане. Аналогично мышечная нагрузка (бег в тредбане) влияла на одну из разновидностей спонтанной активности – игровое поведение. Причем, чем длительнее была навязанная нагрузка, тем больше падала интенсивность игры и ее продолжительность. Наблюдение за животными в уголке В. Л. Дурова показало, что мышечные нагрузки в процессе тренировки снижают спонтанную двигательную активность в оставшееся время суток и напротив, ограничение подвижности животных удлиняет суточный период активности. Удалось установить, что таким же образом, двигательные режимы влияют на людей. Ограничение на 23–27 % или увеличение на 6–25 % среднесуточного числа движений младших школьников сопровождается компенсаторным, хотя и не тождественным, изменением двигательной активности на следующий день. Следовательно, ограничение или навязывание физической деятельности сопровождается компенсаторным изменением спонтанной двигательной активности. Его цель – поддержание постоянства суточного объема движений и энергозатрат. Это вскрывает особую физиологическую роль спонтанной формы двигательной активности, как компенсатора избытка или недостатка движений, физиологического регулятора постоянства суточного объема двигательной активности и связанных с ней энергозатрат. Кроме того, приведенные данные указывают на наличие механизма саморегуляции двигательной активности, поддержания постоянства ее суточного объема путем изменения спонтанной составляющей.

В процессе исследования двигательной активности было обращено внимание на различие ее объема у различных видов. Это позволило сделать вывод о том, что объем двигательной активности является видовым (таксономическим) признаком. Принципиальным является установление индивидуальных различий в объеме двигательной активности. Важно, что значительные индивидуальные различия обнаружены у людей. Выявлено, что колебания объема двигательной активности между различными индивидами превосходят по размаху колебания в различные дни у одного лица. Используя близнецовый метод показано, что индивидуальный объем двигательной активности у людей генетически запрограммирован в виде потребности в движениях, однако генетический компонент двигательной активности не является единственным, важную роль играют социальные факторы. Считают, что в дошкольном возрасте объем двигательной активности детерминируется в основном биологически – соответственно особенностям генетического кода, а в школьном возрасте и у взрослых преимущественно получают социальные факторы. Индивидуальный объем двигательной активности складывается в процессе жизнедеятельности под влиянием среды, при этом генетический компонент, возможно, предопределяет не сам объем активности, а определенную предрасположенность к какой-либо величине активности.

Двигательная активность играет важную роль в жизни человека. Главным образом она влияет на здоровье человека – сохраняя и укрепляя его. При ее достаточном уровне укрепляются все функциональные системы организма, повышается тонус, улучшается самочувствие, увеличивается работоспособность. Человек и двигательная активность эти понятия сочлененные, ведь человек на протяжении всей своей жизни, каждый день выполняет какой либо объем двигательной активности. Именно она является одним из важнейших компонентов жизнедеятельности человека и используется для реализации его потребностей.

Выявлено, что объем двигательной активности необходимый школьнику для сохранения и формирования здоровья зависит от множества биологических, социальных, психологических факторов. Поэтому и нет точных количественных и качественных рекомендаций для человека. Объем необходимо подбирать индивидуально. Считают, что в дошкольном возрасте объем двигательной активности детерминируется в основном биологически – соответственно особенностям генетического кода, а в школьном возрасте и у взрослых преимущественно получают социальные факторы. Следовательно, объем двигательной активности – величина индивидуальная, складывающаяся под влиянием генетической программы и среды. Наука и практика не знают более естественного метода оздоровления, чем мышечная деятельность. Двигательная активность может быть организованной (под управлением преподавателя, тренера, родителя, старшего родственника или товарища) и неорганизованной (самостоятельной). В неорганизованных формах чаще всего проявляется досуговая, игровая и релаксационная двигательная активность. Организованная двигательная активность может осуществляться в самых разнообразных формах и будет способствовать формированию активной жизненной позиции школьников к сохранению, укреплению и формированию здоровья.

Основываясь на целостной концепции здоровья, обучение здоровому образу жизни подразумевает собой не только физическое самосовершенствование, овладение методиками оздоровления, сохранения здоровья, но и формирование мотивационной и смысловой сферы здоровья: ценностного отношения к здоровью, потребности к самопознанию и самосовершенствованию.

Решение проблемы здоровья человека всегда было, есть и будет самой важной и сложной задачей, решаемой человеческим обществом на всех этапах его развития. Это важно потому. Что именно здоровье человека определяет его возможность жить полноценной жизнью, неповторимо интересной и счастливой. Здоровье – залог комфорта человека сегодня и уверенность в завтрашнем дне еще и потому, что именно здоровье лежит в основе продолжительности жизни и рождении здоровых и полноценных детей.

Особое место в системе средств укрепления здоровья принадлежит физической подготовке. Главным содержанием физической подготовки школьников являются наиболее важные виды движения человека: ходьба, бег, прыжки, метание, плавание, передвижение на лыжах, преодоление препятствий. Физическая подготовка помогает быстро овладевать новыми видами двигательных действий и применять приобретенные умения и навыки на практике и в повседневной жизни. Основу физической подготовленности составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, в результате которых формируются и совершенствуются разнообразные двигательные навыки и физические качества, постепенно развивается тренированность, характеризующаяся комплексом морфологических и функциональных сдвигов деятельности организма, улучшением механизмов регулирования и адаптации к физическим нагрузкам

Необходимо стремиться к развитию таких физических качеств, как сила, координационные способности, быстрота, выносливость. Понижение уровня физической подготовленности может привести к атрофии мышечной и костной ткани, уменьшению жизненной емкости легких, нарушению деятельности сердечно-сосудистой системы, застою крови в конечностях.

Все виды занятий, которые связаны с активной двигательной деятельностью, призваны способствовать нормальному функционированию основных систем организма, совершенствовать эту деятельность и создавать предпосылки для поддержания и укрепления здоровья. С помощью специально подобранных физических упражнений можно улучшить многие по-

казатели физического развития (массу тела, окружность грудной клетки, жизненную емкость легких). Однако каждому школьнику необходимо научиться «понимать» свой организм, «прислушиваться» к его работе, постоянно наблюдать и анализировать его реакции на всевозможные нагрузки. Результатом обучения должно быть создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни, физическому самосовершенствованию, достижению максимального уровня физической подготовленности.

Не следует забывать о том, что стремление сохранить и укрепить свое здоровье должно быть ориентировано на понимание важности состояния собственного здоровья для творческой, активной, социально полезной (в том числе, будущей профессиональной) деятельности, ведь часто и выбор специальности определяется кругом требований, которые предъявляются и к состоянию здоровья человека [2–5].

### **Библиографические ссылки**

1. Левин К. Динамическая психология. Избранные труды. М. : Смысл, 2001.
2. Аверин В. А. Механизм психического развития ребенка // Психология человека от рождения до смерти. СПб. : Прайм Еврознак, 2002.
3. Бернштейн Н. А. Очерки по физиологии движения и физиологии активности. М. : Медицина, 1966.
4. Гусельников В. И., Изнак А. Ф. Ритмическая активность в сенсорных системах / Моск. ун-т. М., 1983.
5. Казин Э. М. Основы индивидуального здоровья человека. М. : Владос, 2000.
6. Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений. М. : Владос-пресс, 2002.

### **References**

1. Levin K. Dynamic Psychology. Selected Works. M. : Meaning, 2001.
2. Averin V. A. Mechanism of Mental Development of the Child // Psychology of a Man from Birth to Death. SPb. : Prime Evroznak, 2002.
3. Bernstein N. A. Essays on Physiology of Movements and Physiology of Activity. M. : Medicine, 1966.
4. Gusel'nikov V. I., Iznak A. F. Rhythmic Activity in Sensory Systems / Moskow University. M., 1983.
5. Kazin E. M. Bases of Individual Human Health. M. : Vlados, 2000.
6. Nazarenko L. D. Health Basics of Exercise. M. : Vlados-press, 2002.

© Рябинин С. П., Никитина П. А., Конончук Н. А., 2017

УДК 796

## **ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ**

С. П. Рябинин<sup>1</sup>, П. А. Никитина<sup>2</sup>, Н. А. Конончук<sup>3</sup>

Красноярский государственный педагогический  
университет имени В. П. Астафьева  
Российская Федерация, 660049, г. Красноярск, ул. А. Лебедевой, 89

<sup>1</sup>E-mail: Ryabinin-sp@yandex.ru.

<sup>2</sup>E-mail: konon4uk.natalya@yandex.ru

*Проблемы здоровья и здорового образа жизни в условиях современной России становятся все более злободневными. Сохранение здоровья населения России, является одной из актуальных, приоритетных задач социальной политики страны.*

*Ключевые слова: учащиеся молодежь, здоровье, физкультурное образование, здоровый образ жизни.*

## **HEALTH PROBLEMS OF YOUTH IN MODERN RUSSIAN FEDERATION**

S. P. Ryabinin<sup>1</sup>, A. P. Nikitina, N. A. Kononchuk<sup>2</sup>

Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafiev  
79, A. Lebedeva Str., Krasnoyarsk, 660049, Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail: Ryabinin-sp@yandex.ru.

<sup>2</sup>E-mail: konon4uk.natalya@yandex.ru

*Health problems and healthy lifestyle in Russian Federation today are becoming more and more topical. Maintaining the health of the population of Russian Federation is one of the urgent, priority tasks of social policy of the country.*

*Keywords: youth students, health, physical education, healthy lifestyle.*

Еще в Древней Греции и в Древнем Риме проблема движения и здоровья была достаточно актуальной. Мысль о том, что ничто так сильно не разрушает организм, как физическое бездействие, принадлежит греческому философу Аристотелю (IV в. до н. э.). Гиппократ не только использовал физические упражнения при лечении больных, но и обосновал принцип их применения. Он писал: «Гармония функций является результатом правильного отношения суммы упражнений к здоровью данного субъекта». Древнеримский врач Гален в своем труде «Искусство возвращать здоровье» писал: «Тысячи и тысячи раз возвращал я здоровье своим больным посредством упражнений». Французский врач Симон-Андре Тиссо (XVIII в.) писал: «... движение как таковое может заменить любое средство, но все лечебные средства мира не могут заменить действие движения».

Проблемы здоровья и здорового образа жизни в условиях современной России становятся все более злободневными, все чаще привлекают к себе внимание исследователей, широкой общественности. Сохранение здоровья населения России, является одной из актуальных, приоритетных задач социальной политики страны. В результате кризисной ситуации в экономике и общественной жизни страны в течение многих лет не уделялось необходимого внимания работе по формированию здорового образа жизни. Более двух третей населения не вовлечено в систематические занятия физической культурой и спортом, до 30 % имеет из-

быточный вес, около 70 млн. человек курят. Широкое распространение получили пьянство и алкоголизм, увеличивается число лиц, потребляющих наркотики.

Продолжает обостряться экологический кризис, угрожающий здоровью и жизни всех людей на земле. Социальные последствия научно-технического прогресса, далеко не всегда благоприятны для здоровья человека. Как справедливо заметил известный сибирский ученый академик В. П. Казначеев: «Рост производительности труда все более затрагивает ресурсы человеческого здоровья, даже если он осуществляется на основе научно-технического прогресса. Современный научно-технический прогресс не всегда прогрессивен, он несет людям не только блага, но и новые заболевания, растущую опасность катастроф, создает в обществе нервно-психическое напряжение, которое не компенсируется нынешней системой профилактических мер».

В центре нашего внимания находится молодежь от 17 до 19 лет. Они являются авангардным отрядом молодежи России. От их физического и психического здоровья, социального благополучия во многом зависит работоспособность будущих специалистов, тот вклад, который они призваны внести в возрождение России. Именно они должны стать примером для всей молодежи страны, образцом, которому желали бы следовать, подражать подростки, юноши, девушки в повседневной жизни, в учебе, труде.

Многочисленные исследования доказали связь состояния здоровья и физической работоспособности с образом жизни, объемом и характером повседневной двигательной активности. Оптимальная физическая нагрузка в сочетании с рациональным питанием и образом жизни является наиболее эффективной в преодолении «коронарной эпидемии», предупреждении многих заболеваний и увеличении продолжительности жизни.

Научные доказательства говорят, что здоровье человека только на 10–15 % зависит от деятельности учреждений здравоохранения, на 15–20 % – от генетических факторов, на 20–25 % – от состояния окружающей среды и на 50–55 % – от условий и образа жизни.

Мы провели анкетирование среди студентов 3 курса ИФКСиЗ им. И. С. Ярыгина КГПУ которое подтвердило выше сказанный тезис и показало, что молодые люди считают, что здоровье – это: 40 % – полноценная жизнь, 25 % – счастье и успех, 20 % – отсутствие болезни, 15 % – здоровый образ жизни. Анкетирование об основных характеристиках здорового образа жизни показало что, студенты считают: 50 % – отсутствие вредных привычек, 30 % – занятие физкультурой и спортом, 20 % – рациональное питание. Таким образом, в определении здорового образа жизни на первых позициях стоят: отсутствие вредных привычек (50 %) и полноценная жизнь –40 %.

Проблема сохранения здоровья учащейся молодежи стала не только медицинской, но и педагогической. У большинства не сформировано положительное отношение к физической культуре, они не приучены систематически заниматься физическими упражнениями, не информированы должным образом о решающей роли образа жизни человека в сохранении и укреплении его здоровья. В тоже время физическое воспитание является наиболее эффективным и универсальным средством укрепления здоровья.

К числу наиболее явных причин, ограничивающих процесс физического образования молодежи, можно отнести следующие:

- недостаточная готовность и внимание педагогов к образованию учащихся в сфере физической культуры, к формированию у них устойчивых интересов, ценностных ориентаций, мотиваций и установок на самостоятельные занятия по обеспечению необходимой двигательной активности;
- отсутствие традиций семейного физического воспитания;
- недостаточное внимание средств массовой информации к распространению знаний о здоровом образе жизни и значимости физической культуры для человека на протяжении всей его жизни.

Молодой человек должен уметь самостоятельно находить единственно верные, оптимальные для него средства и методы сохранения собственного здоровья. Моделировать свой

собственный образ жизни, который в результате и будет приносить уверенность в свою успешность, а также работоспособность, любовь к окружающему миру, хорошее моральное и физическое самочувствие.

Анализируя научные исследования в области формирования ценностных отношений личности к физической культуре, можно отметить, что в сфере физической культуры отношения к ее ценностям проявляются в процессах, состояниях, свойствах личности. Свое выражение они находят в потребности в двигательной активности, в характере спортивных интересов, в уровне целей и притязаний, в особенностях взаимоотношений людей.

В результате анализа научно-методических и литературных источников мы выделили наиболее важные мотивы, побуждающие к занятиям физической культурой и спортом, а также стимулы для внутренней мотивации к занятиям физической культурой.

Мотивы, побуждающие к занятиям физической культурой и спортом, могут быть следующими:

- чувство удовлетворения и радости от спортивной и физической активности, увлеченность процессом, а не результатом;
- эстетическое наслаждение: быстротой, гибкостью, силой, выносливостью, собственной красотой движения;
- стремление проявить себя в экстремальной ситуации;
- стремление добиться более высоких результатов;
- потребность в самовыражении.

Стимулы, способствующие формированию внутренней мотивации:

- возможность увидеть развитие показателей, динамику;
- коллективная форма деятельности;
- стиль преподавателя, спортивного тренера.

Сегодня совершенно очевидно, что все отклонения в состоянии здоровья формируются в детстве и юности и часто являются результатом нездоровой экологии, социально-экономическими условиями жизни, неполноценного питания и ухудшения здравоохранения.

В понятиях «здоровье» и «здоровый образ жизни» отражаются фундаментальные аспекты биологического, социального, психического и духовного бытия человека в мире.

Ни для кого не секрет, что в условиях интенсивного проникновения достижений НТР в повседневную жизнь появился социально-обусловленный феномен, названный гиподинамией. Недостаток двигательной активности приводит к разрушению внутренних механизмов обеспечения высокого уровня жизнедеятельности организма, появлению новых болезней. Снижение интересов к физическому труду, регулярные занятия физическими упражнениями привело к росту числа заболеваний среди молодых людей. Так, уже в возрасте 18–19 лет обнаруживаются атеросклеротические изменения в аорте, а среди больных, перенесших инфаркт миокарда, доля молодых достигает 10–15 %.

Основные задачи, поставленные перед отечественным образованием базируются на положении о том, что современное общество остро нуждается в активно развивающихся, самоопределяющихся, творческих личностях. Изменения в российском обществе, связанные, прежде всего, с приоритетом интересов личности, вызывают изменения в социальном заказе общества образовательному учреждению. При этом проблема здоровьесберегающих технологий занимает особое место.

Последняя четверть двадцатого столетия ознаменовалась широкомасштабным развитием идей целостности человека в теории и практике физической культуры. Отмечается, что физическое воспитание, воздействуя на биологическую сферу организма человека, одновременно влияет на формирование его личности, что в его процессе могут и должны решаться задачи интеллектуального, эстетического, духовно-нравственного развития. Однако для того, чтобы человек мог освоить и воспользоваться ценностями физической культуры, необходима активная позиция самого человека. Степень инициативности личности, так же как и ее бездеятельности, зависит от отношения личности к предмету познания. Следовательно, форми-

рование ценностных отношений личности к физической культуре есть один из важнейших вопросов педагогической науки и практики, без решения которого невозможно побудить ребенка к овладению физической культурой и в целом невозможно повысить уровень культуры и здоровья народа.

Следует активно внедрять в процесс обучения и воспитания учащейся молодежи олимпийское образование и воспитание. Давать знания об идеях, идеалах, целях, задачах олимпизма, об истории и результатах олимпийского движения и Олимпийских игр.

Утверждению нравственно-этических норм олимпизма способствуют свобода личности, ее духовная раскрепощенность, право выбора спортивной деятельности, без этого невозможны ее плодотворное творчество и успехи. Одним из основных идеалов олимпизма провозглашает гармоническое развитие личности и соответственно его целью будет способствование этому. Понятие гармонично развитой личности включает несколько признаков:

– оптимальное развитие физических качеств, присущих человеку; от их уровня развития в решающей мере зависит, насколько человек способен, достигать определенных результатов;

– наличие крепкого здоровья и возможность длительно его сохранять;

– совершенное телосложение представляет эстетическую ценность;

– наличие индивидуального фонда двигательных умений и навыков, нужных в жизни и умение их эффективно использовать;

– взаимосвязь и единство с нравственным и моральным обликом личности.

Все эти положения в своем единстве образуют тот фундамент, на котором должна осуществляться подготовка каждого члена общества к выполнению главной социальной функции – плодотворной трудовой деятельности. Подготовка к труду, к трудовой деятельности осуществляется в процессе профилированного физического воспитания. Такая подготовка должна строиться на основе общей физической подготовки, разносторонней подготовки, гармоничного развития личности [1–5].

### **Библиографические ссылки**

1. Августова Л. И., Ананьев В. А., Водопьянова Н. Е. Психология здоровья. СПб., 2000.
2. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. Донецк, 2002.
3. Васильева О. С., Филатов Ф. Р. Психология здоровья : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М. : Академия, 2001.
4. Собкин В. С. Трансформация целей и мотивации учебы школьников // Социологические исследования. 2006. № 8.
5. Современная цивилизация: кризис здоровья человека и пути его преодоления с помощью освоения ценностей спортивной культуры // Спорт и здоровье : материалы Междунар. науч. конгр. СПб., 2003.

### **References**

1. Avgustova L. I., Ananiev V. A., Vodop'yanova N. E. Health Psychology. SPb., 2000.
2. Amosov N. M. Encyclopedia Of Amosov. Algorithm of Health. Donetsk, 2002.
3. Vasilyeva O. S., Filatov F. R. Psychology of Health. M. : Academy, 2001.
4. Sobkin V. S. Translating the Goals and Motivation of School Students // Sociological Researches. 2006. № 8.
5. Modern Civilization: a crisis of Human Health and Ways of its Overcoming by Means of the Development Values of Sports Culture // Sport and health : materials of the Intern. sci. Congr. SPb., 2003.

© Рябинин С. П., Никитина П. А., Конончук Н. А., 2017

УДК 376.23

## **К ВОПРОСУ О ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КАДЕТ С НАРУШЕНИЕМ СВОДА СТОПЫ**

Т. А. Селитреникова<sup>1</sup>, В. С. Селитреников<sup>2</sup>, М. Г. Козадаев<sup>3</sup>

Тамбовский государственный университет имени Г. Р. Державина  
Российская Федерация, 392000, г. Тамбов, ул. Интернациональная, 33

<sup>1</sup>E-mail: ser.selitrenikoff@yandex.ru

<sup>2</sup>E-mail: 1997svlad@mail.ru

<sup>3</sup>E-mail: kozadaev1988@yandex.ru

*Рассмотрено отношение к занятиям физической культурой и спортом кадет подросткового возраста. Доказано, что кадеты, не имеющие нарушения свода стопы, чаще и в большем объеме занимаются профессионально-прикладной физической подготовкой и спортом, кадетам с нарушениями свода стопы тяжелее даются физические нагрузки в целом и занятия строевой, а также профессионально-прикладной физической подготовкой.*

*Ключевые слова: физическая подготовка, кадеты, плоскостопие.*

## **THE QUESTION OF PROFESSIONAL-APPLIED PHYSICAL TRAINING OF CADETS IN VIOLATION OF THE ARCH OF THE FOOT**

T. A. Selitrenikova<sup>1</sup>, V. S. Selitrenikov<sup>2</sup>, M. G. Kozadaev<sup>3</sup>

Tambov State University named after G. R. Derzhavin  
33, Internatsionalnaya Str., Tambov, 392000, Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail: ser.selitrenikoff@yandex.ru

<sup>2</sup>E-mail: 1997svlad@mail.ru

<sup>3</sup>E-mail: kozadaev1988@yandex.ru

*Considered attitude to physical culture and sports cadet of adolescence. It is proved that the cadets that do not have violations of the arch of the foot more often and in greater volume deal with professionally-applied physical training and sports, cadets with disorders of the arch of the foot are heavier than physical activity in General and practicing drill and professionally-applied physical training.*

*Keywords: physical training, cadets, flat feet.*

В настоящее время совершенствование Вооруженных Сил Российской Федерации подразумевает необходимость предварительной подготовки юношей к службе в армии либо поступлению в высшее военное учебное заведение, а, значит, наличие у них определенного рода знаний и основ профессионально-прикладной физической подготовки.

Неправильным будет ожидать прихода в высшие военные учебные заведения уже сформированных физически и подготовленных к военно-профессиональной деятельности курсантов. В связи с этим, возникает необходимость формирования у воспитанников кадетских корпусов профессионально-прикладных умений и навыков. Соответственно, необходимо внедрять в программы обучения воспитанников общеобразовательных организаций Министерства обороны Российской Федерации упражнения профессионально-прикладной направленности. А полноценное внедрение такого рода упражнений возможно только в условиях отсутствия

физических отклонений у воспитанника. Поэтому крайне важным представляется решение вопроса коррекции плоскостопия у будущих военных.

По данным Центрального НИИ организации и информатизации здравоохранения Минздрава РФ о врожденной заболеваемости на 10000 детей, на 4-м месте находятся дети с болезнями костно-мышечной системы и соединительной ткани [1]. По данным зарубежных ученых (Hanson K. G, Osgood R. V.), из всего населения земного шара плоскостопием страдают от 40 до 60 %. Исследования, проведенные отечественными учеными (А. А. Джумок, М. И. Попов), выявили плоскостопие у 20–30 % обследованных детей. По статистике у 6–7-летних детей плоскостопие отмечается в 7–8 % случаев. По данным Городского врачебно-физкультурного диспансера Санкт-Петербурга, в дошкольном возрасте у 80 % детей выявляется нарушение осанки, а у 40 % – плоскостопие. Проведенный анализ наличия плоскостопия у воспитанников двух казенных образовательных учреждений показал следующие результаты. В Федеральном государственном казенном общеобразовательном учреждении «Ульяновское гвардейское суворовское военное училище Министерства обороны Российской Федерации» из 297 учащихся 7–11 классов 160 имеют плоскостопие различной степени тяжести. В Федеральном государственном казенном общеобразовательном учреждении «Санкт-Петербургское суворовское военное училище Министерства обороны Российской Федерации» эти цифры составляют 303 и 175 человек соответственно.

Приведем данные по числу воспитанников Федерального государственного казенного общеобразовательного учреждения «Санкт-Петербургский кадетский военный корпус Министерства обороны Российской Федерации», имеющих плоскостопие различной степени на момент начала эксперимента (см. таблицу).

**Контингент воспитанников, имеющих плоскостопие**

Класс	Всего детей	1 степень	2 степень	3 степень
7	40	19	11	10
8	34	14	14	6
9	48	18	22	8
10	46	16	20	10
11	42	12	21	9

Как видно из таблицы, количество воспитанников, имеющих плоскостопие различной степени, увеличивается в тех классах, где в программу физического воспитания входит строевая подготовка. Это объясняется дополнительной нагрузкой на стопу и весь опорно-двигательный аппарат организма подростка. В дальнейшем такое воздействие может повлечь за собой другие отклонения в нормальном состоянии опорно-двигательного аппарата воспитанника и, соответственно, невозможность продолжения им профессионального образования в высшем военном образовательном учреждении.

Необходимость профилирования физической подготовки кадет к дальнейшему их поступлению в высшие военные учебные заведения делает обязательным создание особой разновидности физической деятельности – профессионально-прикладной физической культуры [2].

Профессионально-прикладная физическая подготовка в суворовских и кадетских училищах представляет собой такой процесс обучения, который обогащает индивидуальный фонд профессионально полезных двигательных умений и навыков воспитанника, воспитания его физических способностей, от которых напрямую зависит будущая профессиональная дееспособность. В методике реализации профессионально-прикладной физической подготовки следует руководствоваться принципом постепенного прироста тренирующих нагрузок. Для полноценной профессионально-прикладной физической подготовки необходимо наличие у воспитанника здорового организма. Поэтому параллельно с профессионально-

прикладной физической подготовкой уделяют достаточно времени и сил коррекции существующих недостатков физического развития организма подростка [3].

Основными формами профессионально-прикладной физической подготовки кадет являются урочные, которые имеют обычную в физическом воспитании структуру. Содержание подготовительной части таких занятий в исследуемой категории учебных заведений включает не только упражнения на внимание, упражнения в ходьбе и беге, общеразвивающие упражнения на месте, комплексы вольных упражнений, но и строевые приемы.

Внедрение профессионально-прикладной и строевой физической подготовки в практику физического воспитания создает предпосылки для сокращения сроков профессиональной адаптации будущего курсанта, повышения его мастерства, достижения высокой работоспособности организма, укрепления здоровья, повышения устойчивости к заболеваниям, снижения травматизма.

Основными задачами профессионально-прикладной физической подготовки являются: развитие ведущих для организма, будущего военных физических способностей; формирование и совершенствование вспомогательно-прикладных двигательных навыков; повышение устойчивости организма к воздействиям внешней среды; воспитание специфических для конкретной профессии волевых и других психических качеств; содействие формированию физической культуры личности, укреплению ее психики [4].

Адекватные формы физического воспитания способны не только раскрыть двигательные возможности, но и гармонизировать личность подростка. Основопологающим принципом физкультурного воспитания является единство физического самосовершенствования и духовного становления. В этой связи одной из главных проблем обучения становится формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями и спортом у кадет.

В своих исследованиях мы изучали уровень мотивации кадет, в том числе, с помощью социологического опроса. Социологический опрос проводился в форме анкетирования. Были разработаны анкеты для выяснения отношения воспитанников, имеющих диагноз плоскостопие и не имеющих такового к профессионально-прикладной физической подготовке в стенах кадетского военного корпуса. В анкетировании приняли участие 210 воспитанников кадетского военного корпуса г. Санкт-Петербург, имеющих плоскостопие и 82 кадета без патологии опорно-двигательного аппарата.

Отмечая результаты опроса, стоит отметить, что при ответах не на все вопросы имеются существенные отличия в таковых у кадет без патологий опорно-двигательного аппарата и воспитанников с нарушениями свода стопы. Так, на первый вопрос анкеты: «Кто оказал влияние на выбор Вами места обучения?» и кадеты без патологии, и воспитанники с различными формами плоскостопия ответили примерно одинаково. Примерно половина респондентов указали на основополагающую роль в выборе места обучения либо родителей, либо их самих, и только 10-19 % отметили, что основную роль в этом вопросе сыграли друзья.

При ответе на остальные вопросы предложенной респондентам анкеты можно проследить явные отличия у кадет без патологии и имеющих заболевания опорно-двигательного аппарата. Так, например, регулярно посещают занятия по «Физической культуре» и при этом никогда не испытывают дискомфорт в состоянии опорно-двигательного аппарата лишь 7 % опрошенных с плоскостопием и 90 % респондентов без патологии нижних конечностей. Строевой подготовкой без дискомфорта занимается приблизительно такое же количество испытуемых, имеющих плоскостопие и 92 % здоровых кадет.

65 % респондентов без патологии в свободное время предпочитают занятия в спортивных секциях, и 90 % из них имеют индивидуальные достижения в избранном виде спорта и регулярно их улучшают. В то время как среди кадет с плоскостопием лишь у 10 % отмечаются аналогичные результаты, при этом у 40 % – результаты до заболевания были лучше, чем в настоящий момент времени, а 49 % респондентов вообще никогда не посещали дополнительные занятия по причине проблем со здоровьем.

Перечисленные выше результаты исследования указывают на то, что для повышения уровня мотивации к продуктивным, в том числе и самостоятельным занятиям спортом,

а также приемам строевой и профессионально-прикладной физической подготовки необходимо, прежде всего, скорректировать имеющиеся у кадет нарушения в работе опорно-двигательного аппарата и только после этого осуществлять физические нагрузки в таком же объеме как и у здоровых кадет. В противном случае кадеты, имеющие диагноз плоскостопие различной степени тяжести, обнаруживают низкий уровень мотивации к занятиям, и, следовательно, не добиваются желаемых результатов.

Кроме воспитания преданных Отечеству, крепких и закаленных юношей, которые могут адекватно переносить высокие физические нагрузки, профессионально-прикладная физическая подготовка должна способствовать повышению военно-специальной подготовленности, воспитанию психической устойчивости, уверенности в своих силах, целеустремленности, смелости и решительности, настойчивости и упорства, выдержки и самообладания, дисциплинированности и чувства коллективизма. Поэтому так важно повышать у кадет уровень мотивации к занятиям физической культурой и спортом, что указывает на несомненную актуальность избранной нами темы исследования.

### **Библиографические ссылки**

1. Круглова И. В. Многоуровневая проблема профилактики инвалидности у детей с хронической патологией // Рос. педиатр. журн. 2003. № 3. С. 61–63.
2. Чиж И. М. Актуальные проблемы психофизиологического обеспечения военно-профессиональной деятельности // Военно-мед. журн. 2016. Т. 319, № 3. С. 4–10.
3. Боброва Г. В. Военно-профессиональная составляющая в системе физической подготовки воспитанников кадетского училища // Современное образование в России и за рубежом: теория, методика и практика : материалы IV Междунар. науч.-практ. конф. (4 марта 2016 г., Чебоксары). Чебоксары, 2016.
4. Мясникова Н. А. Профильное обучение по физической культуре на старшей ступени общеобразовательной школы // Теория и практика физической культуры. 2007. № 7. С. 59–60.

### **References**

1. Kruglova I. V. Multilevel Problem of Prevention of Disability in Children with Chronic Pathology // Russian pediatrician J., 2003. № 3. P. 61–63.
2. Chizh I. M. Actual Problems of Psycho-physiological Support of Military Occupational Activities // Voen.-med. J. 2016. T. 319, № 3. P. 4–10.
3. Bobrova G. V. Military Professional Component in the System of Physical Training of Pupils of Cadet School // Modern Education in Russian Federation and Abroad: Theory, Methods and Practice : materialy IV International. sci.-pract. conf. (4 March 2016, Cheboksary). Cheboksary, 2016.
5. 4. Myasnikova N. A. Specialized Instruction in Physical Education at the Senior Stage of Secondary School // Theory and Practice of Physical Culture. 2007. № 7. P. 59–60.

© Селитреникова Т. А., Селитреников В. С.,  
Козадаев М. Г., 2017

УДК 378

## ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКУРСНИКОВ В ВОЕННОМ ВУЗЕ

Т. А. Селитреникова<sup>1</sup>, В. В. Яковлев<sup>2</sup>

Тамбовский государственный университет имени Г. Р. Державина  
Российская Федерация, 392000, г. Тамбов, ул. Интернациональная, 33

<sup>1</sup>E-mail: ser.selitrenikoff@yandex.ru

<sup>2</sup>E-mail: vovavova2406@yandex.ru

*Рассмотрены особенности адаптации курсантов первого курса к процессу обучения в военном вузе. Доказана необходимость увеличения объема физической активности для более успешной адаптации курсантов-первокурсников к обучению в военном вузе. Приведены результаты исследования адаптационного потенциала курсантов-первокурсников.*

*Ключевые слова: адаптационный потенциал, курсанты, физическая подготовка.*

## FEATURES OF ADAPTATION OF PERVOKURSNİK IN THE MILITARY COLLEGE

T. A. Selitrenikova<sup>1</sup>, V. V. Yakovlev<sup>2</sup>

Tambov State University named after G. R. Derzhavin  
33, Internatsionalnaya Str., Tambov, 392000, Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail: ser.selitrenikoff@yandex.ru

<sup>2</sup>E-mail: vovavova2406@yandex.ru

*Peculiarities of adaptation of cadets of the first course to the educational process in the military College. The proven need for increased physical activity for more successful adaptation of students-freshmen to study at the military College. Privedeny the results of the study of the adaptive capacity of cadets freshmen.*

*Keywords: adaptive capacity, cadets, physical training.*

Давно известно, что регулярные занятия физической культурой и спортом положительно влияют на сердечно-сосудистую систему человека. Учеными установлено, что частота сердечных сокращений у лиц, регулярно занимающихся физической культурой и спортом, в среднем на 20 % ниже, чем у незанимающихся. Грамотно подобранная регулярная физическая нагрузка с учетом возрастных, психологических и индивидуальных особенностей курсантов, укрепляет их сердечную мышцу.

При оценке состояния организма курсантов-первокурсников следует учитывать, что до поступления в военный вуз он был подготовлен к существованию в одних условиях, а после зачисления должен адаптироваться к деятельности в других. При этом процесс адаптации организма курсанта осложняется тем, что физиологические и биологические процессы совпадают с социальными изменениями в его жизнедеятельности.

Организм курсанта-первокурсника, прежде всего, вынужден приспосабливаться к новым условиям существования: климатическим изменениям, температурному и влажностному режиму, изменившемуся рациону питания, а также повышенным умственным и физическим нагрузкам. Все это связано с перестройкой в работе организма и изменениями биологических ритмов деятельности его функциональных систем [1].

Регулярная физическая нагрузка формирует физиологические механизмы, которые расширяют возможности организма курсанта, его готовность к адаптации, что обеспечивает в различные периоды развертывание приспособительных физиологических процессов.

Общеизвестно, что для готовности организма к адаптации и эффективности механизмов ее осуществления существенную роль играют факторы, укрепляющие общее состояние организма, а также стимулирующие его неспецифическую резистентность. К таким факторам относятся: рациональное питание; обоснованный режим; физическая тренировка; закаливание. Физическая тренированность, с помощью развития механизма координации в нервной системе, обуславливает повышение обучаемости, тренируемости нервной системы и организма в целом. Это особенно важно для курсантов-первокурсников, поскольку, как уже было сказано выше, у них наблюдаются непривычные повышенные умственные и физические нагрузки [2].

Отечественными и зарубежными исследователями признается, что качественный анализ работы сердечно-сосудистой системы является ведущим в общей оценке адаптационного потенциала человека. Однако, хотя сердечно-сосудистая система является индикатором адаптационных реакций организма, на наш взгляд необходимо учитывать и такие важные интегральные показатели, как рост, вес, возраст человека [3].

Исследование адаптационных возможностей организма курсантов-первокурсников мы начали с определения адаптационного потенциала по методу Р. М. Баевского. Исследование проводилось на двух группах курсантов-первокурсников: экспериментальная группа (ЭГ) состояла из 110 человек 1997–1999 года рождения, которые помимо занятий физической подготовкой (ФП) регулярно занимались в спортивной секциях; контрольная группа (КГ) включала 100 курсантов 1997–1999 года рождения, занимавшихся только на занятиях по физической подготовке.

Согласно результатам исследования (табл. 1), и в контрольной, и в экспериментальной группе курсантов на первом этапе эксперимента удовлетворительная адаптация на уровне пороговых значений наблюдается лишь у 29 и 32 испытуемых из 110 и 100 соответственно. Это говорит о достаточно однородной выборке испытуемых, но одновременно и о низком уровне адаптационных возможностей их организма.

Таблица 1

**Результаты исследования адаптационного потенциала курсантов-первокурсников ( $n = 210$ )**

Показатель	Адаптационный потенциал, балл			
	ЭГ ( $n = 110$ )		КГ ( $n = 100$ )	
	1 этап эксперимента	2 этап эксперимента	1 этап эксперимента	2 этап эксперимента
$X$	3,06	2,72	3,14	3,09
$m$	$\pm 1,34$	$\pm 1,64$	$\pm 1,28$	$\pm 1,70$
$d$	0,14	0,19	0,17	0,16
$t$	1,982	1,981	1,984	1,985
$p$	$<0,05$	$<0,05$	$<0,05$	$<0,05$

Напряжение механизмов адаптации в экспериментальной и контрольной группах курсантов на первом этапе эксперимента обнаружилось у 29 и 25 человек соответственно, а неудовлетворительная адаптация – у 24 и 25 курсантов. Так называемый срыв адаптации обнаружен нами у 18 первокурсников в группе, где занятия включают только физическую подготовку и у 18, которые дополнительно к основным занятиям посещают спортивные секции.

На втором этапе эксперимента при оценке аналогичного показателя мы получили следующие результаты. У курсантов, которые посещают только занятия по физической подготовке, удовлетворительная адаптация была у 42 испытуемых, в то время как у первокурсни-

ков, тренирующихся дополнительно в спортивных секциях, удовлетворительная адаптация была обнаружена у 69 человек. Напряжение механизмов адаптации в экспериментальной и контрольной группах курсантов на втором этапе эксперимента составило 12 и 23 человек соответственно, а неудовлетворительная адаптация наблюдалась у 14 и 20 курсантов. Так называемый срыв адаптации обнаружен нами у 15 первокурсников в группе, где занятия включают только физическую подготовку и у 5, которые дополнительно к основным занятиям посещают спортивные секции. Такой адаптационный потенциал объясняется, вероятно, наибольшей приспособленностью к воздействию физических нагрузок организма курсантов, которые чаще тренируются, что косвенно подтверждается и приведенными выше данными исследования функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы испытуемых.

Для наиболее полной количественной характеристики систолической работы сердца организма курсантов-первокурсников в процессе проведения эксперимента мы оценивали также так называемое «двойное произведение» или индекс Робинсона. Оно характеризует систолическую работу сердца (табл. 2).

Таблица 2

**Результаты исследования индекса Робинсона курсантов-первокурсников ( $n = 210$ )**

Показатель	Индекс Робинсона, усл. ед.							
	ЭГ ( $n = 110$ )				КГ ( $n = 100$ )			
	1 этап эксперимента		2 этап эксперимента		1 этап эксперимента		2 этап эксперимента	
	Покой	Нагрузка	Покой	Нагрузка	Покой	Нагрузка	Покой	Нагрузка
$X$	81,47	193,53	72,44	218,04	82,20	173,0	79,80	180,05
$m$	±24,80	±36,20	±17,33	±20,20	±26,56	±20,00	±15,46	±22,12
$d$	0,39	0,27	0,13	0,33	0,14	0,17	0,28	0,31
$t$	1,98	2,02	1,98	2,11	1,99	1,98	1,98	2,10
$p$	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05

В состоянии покоя индекс Робинсона характеризует систолическую работу сердца. Как отражено в результатах (табл. 2), средние величины индекса Робинсона в состоянии покоя практически не отличаются у испытуемых контрольной и экспериментальной групп. В обеих группах у курсантов-первокурсников выявлены средние значения двойного произведения, что указывает на нормальную систолическую работу сердца, так как, чем ниже двойное произведение в покое, тем выше максимальные аэробные возможности, а, значит, и уровень физического здоровья человека.

Чем выше индекс Робинсона на пике физической нагрузки, тем больше функциональная способность мышц сердца. В процессе проведения эксперимента мы обнаружили более высокую функциональную способность сердечной мышцы у первокурсников экспериментальной группы. Однако, на первом этапе проведения эксперимента эти отличия у испытуемых контрольной и экспериментальной групп незначительны и составляют приблизительно 11 %. На втором этапе эксперимента разница в показателях индекса Робинсона на пике физической нагрузки увеличивается в пользу курсантов-первокурсников экспериментальной группы и составляет в среднем 21,11 %. Это обстоятельство свидетельствует о пользе дополнительной физической нагрузки для адаптации сердечно-сосудистой системы курсантов к обучению в военном вузе.

Кроме описанных выше показателей в процессе эксперимента мы производили оценку адаптационно-энергетического потенциала курсантов-первокурсников.

Адаптационный энергетический потенциал организма характеризует жизненные силы индивида и состояние его физического здоровья. Чем выше итоговый балл оценки адаптаци-

онного энергетического потенциала, тем больше организм курсанта приспособлен к воздействию нагрузок и неблагоприятных факторов внешней среды. Следовательно, первокурсник будет лучше адаптироваться к переезду в другие климатические условия, пребыванию в незнакомом коллективе, что в итоге повлечет за собой более высокие его достижения в учебе и занятиях спортом.

На основании результатов оценки адаптационного энергетического потенциала курсантов-первокурсников можно сделать вывод о том, что этот показатель у будущих военных, которые относились к экспериментальной группе, после проведения эксперимента увеличился на 18,55 % по сравнению с таковым у курсантов из контрольной группы (табл. 3). А это означает, что их организм более приспособлен к воздействию нагрузок и неблагоприятных факторов внешней среды, что в итоге, вероятно, позволит им добиться более существенных результатов в учебе и спортивной деятельности.

Таблица 3

**Результаты исследования адаптационно-энергетического потенциала курсантов-первокурсников ( $n = 210$ )**

Показатель	Адаптационно-энергетический потенциал, балл			
	ЭГ ( $n = 110$ )		КГ ( $n = 100$ )	
	1 этап эксперимента	2 этап эксперимента	1 этап эксперимента	2 этап эксперимента
$X$	6,06	7,88	6,45	6,39
$m$	$\pm 1,34$	$\pm 1,37$	$\pm 2,49$	$\pm 1,70$
$d$	0,17	0,19	0,19	0,21
$t$	1,980	1,982	1,984	1,983
$p$	$< 0,05$	$< 0,05$	$< 0,05$	$< 0,05$

Из вышеизложенного можно сделать вывод, что адаптационные возможности организма курсантов-первокурсников, которые чаще испытывают воздействие физических нагрузок более высоки, а, соответственно, их организм более приспособлен к влиянию неблагоприятных факторов внешней среды, что в итоге, вероятно, позволит им добиться более существенных результатов в учебной и спортивной деятельности.

### Библиографические ссылки

1. Ушаков И. Б. Адаптационный потенциал человека // Вестник РАМН. 2004. № 3. С. 8–13.
2. Чиж И. М. Актуальные проблемы психофизиологического обеспечения военно-профессиональной деятельности // Воен.-мед. журн. 2016. Т. 319, № 3. С. 4–10.
3. Селитреникова Т. А. Управление процессом адаптивного физического воспитания детей с поражениями сенсорной системы на основе комплексного контроля : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. СПб., 2015.

### References

1. Ushakov I. B. Adaptive Capacity of Human // Vestnik RAMN. 2004. № 3. P. 8–13.
2. Chizh I. M. Actual Problems of Psycho-physiological Support of Military Occupational Activities // Voen.-med. J. 2016. T. 319, № 3. P. 4–10.
3. Selitrenikova T. A. Managing the Process of Adaptive Physical Training of Children with Lesions of the Sensory System Based on an Integrated Control : author. dis. ... doctor ped. sci. SPb., 2015.

УДК 376.23

## **ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КАДЕТ С ПАТОЛОГИЕЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ**

А. П. Смыслов<sup>1</sup>, В. С. Селитреников<sup>2</sup>

Тульское суворовское военное училище  
Российская Федерация, 300045, г. Тула, ул. Рязанская, 25

<sup>1</sup>E-mail: sap300589@mail.ru

<sup>2</sup>E-mail: 1997svlad@mail.ru

*Приведены статистические данные заболеваемости сердечно-сосудистой системы детского населения и кадет подросткового возраста Тульской области. Обозначены особенности проведения занятий по физической подготовке означенной категории подростков.*

*Ключевые слова: физическая подготовка, кадеты, заболевания сердечно-сосудистой системы.*

## **FEATURES OF PHYSICAL EDUCATION OF CADET WITH PATHOLOGY OF THE CARDIOVASCULAR SYSTEM**

A. P. Smyslov<sup>1</sup>, V. S. Selitrenikov<sup>2</sup>

Tula Suvorov Military School  
25, Rjazanskaja Str., Tula, 300045, Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail: sap300589@mail.ru

<sup>2</sup>E-mail: 1997svlad@mail.ru

*The statistical data of the incidence of the cardiovascular system of the child population and cadet adolescence Tula region. Marked peculiarities of physical training lessons of the aforesaid categories of adolescents.*

*Keywords: physical training, cadets, cardiovascular disease.*

В современный период в стране и мире отмечается постоянный рост количества больных детей, в том числе и подростков, имеющих патологию сердечно-сосудистой системы.

В рамках нашего исследования отдельно остановимся на классификации и статистических данных детской и подростковой заболеваемости системы кровообращения. По данным Росздравнадзора за период 2000–2015 гг. количество детских кардиопатологий выросло в среднем на 300 %. За то же время количество смертей маленьких пациентов от нарушений системы кровообращения увеличилось на 150 % [1]. 25 % современных школьников имеют проблемы с артериальным давлением, нейро-циркуляторную дистонию и другие виды сердечно-сосудистой патологии. По данным Института профилактики Минздрава РФ, из 184 случаев врожденной заболеваемости на 10000 детей в 2016 г.: на 1-м месте были дети с болезнями нервной системы и органов чувств (41), на втором – с врожденными аномалиями сердечно-сосудистой системы (38), на 3-м – с психическими расстройствами (31) [2].

Соответственно, одними из ведущих причин детской заболеваемости являются сердечно-сосудистые патологии. Правительством РФ был сделан вывод о том, что одной из первоочередных задач здравоохранения является борьба с сердечно-сосудистыми заболеваниями и их профилактика. На этом основании 2015 г. в России был объявлен годом борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Мы проанализировали структуру врожденных пороков сердца у детей Тульской области на период 2016 г.: дефект межжелудочковой перегородки – 87 детей; дефект межпредсердной перегородки – 29; открытый артериальный проток – 29; открытое овальное окно – 37; недостаточность митрального клапана – 17; недостаточность аортального клапана – 10; недостаточность клапана легочной артерии – 8; двустворчатый аортальный клапан – 62; недостаточность трехстворчатого клапана – 5; тетрада Фалло – 2; другие комбинированные врожденные пороки сердца – 2; пролапс митрального клапана 2 степени – 9 человек (табл. 1).

Таблица 1

**Структура врожденных пороков сердца детей и подростков  
Тульской области (2015–2016 гг.)**

Наименование заболевания	Количество заболевших детей и подростков, чел.	
	2015 г.	2016 г.
Дефект межжелудочковой перегородки	75	87
Дефект межпредсердной перегородки	25	29
Открытый артериальный проток	24	29
Открытое овальное окно	32	37
Недостаточность митрального клапана	12	17
Недостаточность аортального клапана	10	10
Недостаточность клапана легочной артерии	3	8
Двустворчатый аортальный клапан	49	62
Недостаточность трехстворчатого клапана	4	5
Тетрада Фалло	0	2
Другие комбинированные врожденные пороки сердца	1	2
Пролапс митрального клапана 2 степени	7	9

Согласно результатам нашего исследования, детская заболеваемость болезнями системы кровообращения в Тульской области составляет 52 на 1 000 детей до 14 лет, врожденные пороки сердца обнаруживаются у 48 из 1 000 детей. Среди подростков 15–17 лет заболеваемость составляет соответственно 53 и 24 на 1000 [3]. На диспансерном учете областного детского кардиолога состоят 297 детей и подростков до 18 лет с врожденными пороками сердца, в том числе за последний год число пациентов увеличилось на 55 человек. Инвалидность детей и подростков вследствие аномалий сердечно-сосудистой системы составила 15 на 10 000 детского населения. Стоит отметить, что в последние годы имеется тенденция к росту этого показателя.

Основываясь на анализе заболеваемости подростков в Тульской области за последние пять лет, можно говорить об увеличении количества подростков, относящихся к специальной медицинской группе и об их уменьшении в основной. По результатам профилактического медицинского осмотра в области в настоящее время 25,1 % учащихся подросткового возраста относятся к специальной медицинской группе.

Согласно результатам нашего исследования, и среди кадет подросткового возраста встречаются лица, имеющие различного рода патологию сердечно-сосудистой системы. Это обстоятельство обозначает необходимость разработки новых педагогических и медико-биологических подходов к процессу их образования, и, прежде всего, по предмету физическая культура. Поскольку физические нагрузки в кадетском корпусе достаточно высоки и направлены на развитие общей выносливости, необходимо пристально следить за состоянием сердечно-сосудистой системы кадет, особенно имеющих ее патологию.

Из 120 кадет Тульского суворовского училища 12–13-летнего возраста 21 имеют различного рода патологию сердечно-сосудистой системы, что говорит о необходимости контроля ее состояния в процессе их занятий физической культурой, а также целесообразности развития у кадет означенного возраста общей выносливости, поскольку формирование именно этого физического качества требует определенных затрат со стороны кардиореспираторной системы [4].

На основании данных о подростковой сердечно-сосудистой патологии кадет Тульского суворовского училища (табл. 2), можно отметить высокие числа и рост заболеваемости сердечно-сосудистой системы среди детского населения в Тульской области, в том числе и среди кадет. Следовательно, необходимо разрабатывать эффективную методику тренировки общей выносливости средствами физической культуры для данной категории населения.

Таблица 2

**Структура сердечно-сосудистой патологии кадет 12–13 лет  
Тульского суворовского училища**

Наименование заболевания	Количество больных, чел.	
	12 лет	13 лет
Малые аномалии развития сердца, пролапс митрального клапана и трикуспидальный клапан 1 ст. Перегрузка правого желудочка	2	2
Порок сердца (открытое овальное окно, ложная хорда, левый желудочек, нарушение кровообращения)	2	1
Функциональные изменения сердечно-сосудистой системы	2	2
Нейро-циркуляторная дистония	4	2
Нейро-циркуляторная дистония по гипотоническому типу	2	2

При наличии любого из всех означенных выше заболеваний рекомендуется активизация воздействия на организм подростка физических нагрузок. Физические упражнения усиливают кровоснабжение сердца посредством увеличения венозного кровотока, а также раскрытия резервных капилляров. Это, в свою очередь, стимулирует восстановительные процессы в миокарде и повышает его сократительную способность. Физическая нагрузка улучшает также и общий обмен в организме, снижает уровень холестерина в крови, предотвращая развитие атеросклероза. При многих заболеваниях сердечно-сосудистой системы применяется комплекс физических упражнений, воздействующих через внесердечные факторы кровообращения. Так, например, упражнения для мелких мышечных групп способствуют продвижению крови по венам, а также снижают периферическое сопротивление артериальному кровотоку. Дыхательные упражнения способствуют притоку венозной крови к сердцу за счет ритмического изменения внутрибрюшного и внутригрудного давления [5].

Нормализация функций кардиореспираторной системы достигается строгим дозированием и постепенным увеличением тренировочных нагрузок. В дальнейшем она способствует укреплению миокарда и улучшению его сократительной способности. Физические упражнения нормализуют функцию регуляторных систем, их способность координировать работу сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма в процессе двигательной деятельности.

Систематическое воздействие физической нагрузки оказывает также положительное влияние на показатели артериального давления кадет. Под воздействием постепенной дозированной тренировки у подростков увеличивается тонус блуждающего нерва и продукция гормонов, понижающих артериальное давление. Как следствие, у кадет с патологией и в состоянии покоя наблюдается урежение частоты сердечных сокращений и понижение артериального давления.

Некоторые конкретные упражнения, воздействуя через нервно-рефлекторные механизмы, снижают уровень артериального давления. Так, например, дыхательные упражнения с удлинением вдоха и урежением частоты дыхательных движений способствуют снижению пульса. Упражнения, которые направлены на расслабление мышц, способствуют снижению тонуса артериол и уменьшению периферического сопротивления току крови. Все эти аспекты мы учитывали при разработке методики развития выносливости у кадет с патологией сердечно-сосудистой системы в процессе их физического воспитания в условиях Тульского суворовского училища.

Стоит отметить, что вопросы всестороннего, прежде всего физического, развития и социальной интеграции подростков с проблемами в состоянии физического здоровья, становятся особенно актуальны сейчас, когда в период реформирования нашего общества создается и возрождается множество кадетских, нахимовских и других средних образовательных военных учебных заведений, поскольку многие подростки изъявляют желание обучаться именно в них.

### **Библиографические ссылки**

1. Макарова Г. А. Медицинский справочник тренера. М. : Сов. спорт, 2016.
2. Каджая В. Страна повышенного давления. Сердечно-сосудистые болезни косят наше население в самом цветущем возрасте // Независимая газета. 2013. 28 января.
3. Оценка влияния факторов среды обитания на здоровье населения Тульской области по показателям социально-гигиенического мониторинга : информ. бюл. / Управление Федер. службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Тульской обл. Федер. бюджет. учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Тульской области». Тула, 2015.
4. Крулев К. А. Заболевание сердца и сосудов. Профилактика и лечение. СПб. : Питер, 2008.
5. Бондарева В. Н. Показания к занятиям физическим воспитанием для лиц с некоторыми формами сердечно-сосудистой патологии // Теория и практика физической культуры. 1972. № 2. С. 30–32.

### **References**

1. Makarova G. A. Medical Handbook Coach. M. : Soviet sport, 2016.
2. Kadzhaya V. Country High Blood Pressure. Cardiovascular Disease Mow our Population in the Most Flourishing Age // Independent Newspaper. M., 2013. January 28.
3. Evaluation of the Influence of Environmental Factors on the Health of the Population of the Tula Region on Indicators of Socio-hygienic Monitoring : newsletter // Office of the Federal Service for Supervision of Consumer Rights Protection and Human Welfare in the Tula Region Federal Budget Institution of Health “Center of Hygiene and Epidemiology in the Tula region”. Tula, 2015.
4. Krarev K. A. Disease of the Heart and Blood Vessels. Prevention and Treatment. SPb. : Peter, 2008.
5. Bondareva V. N. Indications for Physical Education Classes for Individuals with Some Forms of Cardiovascular Pathology // Theory and Practice of Physical Culture. 1972. № 2. P. 30–32.

© Смыслов А. П., Селитреников В. С., 2017

УДК 796

## **ЗДОРОВЬЕ И ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ В ПРИОРИТЕТАХ И ЦЕННОСТЯХ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

О. А. Строй, 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

*Работа посвящена изучению проблемы организации, и проведения свободного времени студенческой молодежи. Результаты исследований свободного времени и форм проведения досуга студенческой молодежью нашего университета дают нам определенный спектр информации об образе жизни, интересах, приоритетах и ценностях исследуемого контингента, в том числе о ценности здоровья и физической активности.*

*Ключевые слова: студенческая молодежь, свободное время, здоровье, физическая активность, спортивная деятельность.*

## **HEALTH AND PHYSICAL ACTIVITY IN PRIORITIES AND VALUES OF STUDENT'S YOUTH**

O. A. Stroy, T. A. Omelchenko

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology  
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation  
E-mail: tanchik77@mail.ru

*This work is devoted to the study of problems of organization and leisure time of students. The results of the studies, free time and leisure activity students of our University, giving us a range of information about lifestyle, interests, priorities and values of the examined contingent, including about the value of health and physical activity.*

*Keywords: students, free time, health, physical activity, sports activities.*

Организация свободного времени является одной из наиболее актуальных проблем современности. Современный мир, как заметил А. Гидценс, радикально отличается от предыдущих столетий. Эти изменения, прежде всего, отражаются на темпе современной жизни, что, кроме прочего, проявляется часто в нечеловеческом напряжении, которое вынужден испытывать человек. Наш мозг поглощает колоссальный объем информации, направленной на нас. Все меньше времени остается у человека на отдых и «общение» с самим собой. Если в минувшие социалистические декады пропагандировалась мысль К. Маркса: «Свободное время – общественное богатство», то современная реальность обычно навязывает нам другую ценность: «Свободное время, которое у нас есть, – это деньги, которых у нас нет».

Современная цивилизация навязывает человеку пассивный отдых, развлечение и культурное потребление "не вставая с места" при массовом использовании телевидения и современных компьютерных технологий. Сегодня можно высылать письма, оплачивать услуги и счета, получать товары, общаться с другими, путешествовать и познавать мир, учиться, не выходя за пределы собственного дома. В результате большинство людей восстанавлива-

ется весьма однообразно. Это однообразие обычно является результатом отсутствия у нас энергии для совершения каких-либо усилий после рабочего дня, даже если это усилие принесет удовольствие и расслабление. Именно работа традиционно формировала и преобразовала личность человека, но в настоящее время личность скорее определяет способ проведения свободного времени.

Если человек остается пассивным в процессе производства, он также будет пассивен и во время, свободное от работы. Коль скоро он отказывается от ответственности и участия в процессе поддержания жизни, то попадает в зависимость от тех, кто этим занимается. Такое явление наблюдается уже в наше время: человек имеет больше свободного времени, чем когда-либо, и, несмотря на это большинство людей, позволяет навязывать себе способ его проведения и ограничивается потреблением, не проявляя активности.

Человек сам определяет ценность свободного времени, а способ, каким он его проводит, свидетельствует о ней. Человек – существо целостное, и поэтому то, что он делает с собой во время, свободное от работы, не может не оказывать влияния на его поведение в другое время дня. Человек, ограничивающий свои запросы одной только сферой деятельности, закрытый для переживаний, идущих из других источников, не может развиваться в направлении внутренней гармонии.

Однако немногие люди имеют счастье выполнять работу, в которой был бы зрим образ богатства и многообразия человеческого духа. Для работающего человека, особенно для рабочего, время развлечения после работы – это основная форма участия в культуре, и если у него есть потребность обращения к духовной культуре, то потребность эта ассоциируется у него с настроением отдыха и развлечений.

В Западной Европе, Канаде или Соединенных Штатах получила развитие педагогика свободного времени, но первенство здесь принадлежит Ассоциации свободного времени и рекреации (World Leisure and Recreation), которая была образована в 1956 г. в Нью-Йорке. Leisure education можно также определить как осознанный и систематический процесс воспитания отношения к свободному времени и воспитание свободным временем, цель которого заключается в том, чтобы произвести определенные изменения в способе использования свободного времени.

Исследования свободного времени имеют интер-дисциплинарный характер. Социологический подход определяет свободное время как время, свободное от работы, учебы и других обязанностей. Психологический подход рассматривает свободное время как психическое состояние. Подход наук о физической культуре трактует свободное время как деятельность, которую мы совершаем, когда не заняты чем-либо.

Сфера проведения свободного времени отличается от других сфер жизни и деятельности человека тем, что дает возможность относительно свободного выбора видов занятий или форм общения с другими. Досуговая сфера привлекает молодежь как своеобразная форма воплощения свободы: с одной стороны, возможностью уйти от социальной регламентации, внешнего контроля, обязанностей и ответственности, другой стремлением найти поле для свободной самореализации и самоидентификации. В этом смысле свободное время открывает возможности для успешной социализации, развития личности, повышения интеллектуального уровня, усвоения общекультурных ценностей, совершения поступков непредсказуемых, опасных для окружающих и ущербных для самой личности.

В способах обращения со своим свободным временем студенческой молодежи и взрослых имеется разница, которая проистекает из небольшого жизненного опыта и психической незрелости молодых людей, которые не могут организовать свою жизнь совершенно самостоятельно, т. е. так, как они хотят, не говоря уже о свободном времени. В какой-то мере это обусловлено тем, что за свои поступки они несут ограниченную ответственность, а в некоторых случаях и вообще ее не несут.

Особенности организации и проведения свободного времени тесно связаны с образом жизни, которого придерживается человек, характеризуют уровень и качество его жизни.

В структуре свободного времени обычно выделяется активная, творческая деятельность, самообразование, участие в культурной и духовной жизни, спортивная и двигательная активность, занятия по интересам, игры с детьми и другими людьми. Исследователи свободного времени обычно пытаются решить, по меньшей мере три проблемы: очертить границы свободного времени, выявить его функции и определить его структурные и содержательные элементы. Структура свободного времени охватывает свыше 500 видов деятельности, которые можно разделить по содержанию на три группы:

1) проведение свободного времени во всех его проявлениях (рекреация, туризм, посещение выставок и музеев, участие в культурных мероприятиях, отдых с целью получения собственного удовольствия и др.);

2) общественно-профессиональная деятельность как способ проведения свободного времени (моделирование, изобретательство, различное творчество, заочное и вечернее обучение, общественная и организационная работа и др.

3) нерациональное использование свободного времени, что, с одной стороны, может означать пассивный отдых, а с другой – девиантное поведение.

Целью представленного исследования явился анализ форм и особенностей проведения свободного времени студенческой молодежью. В исследовании приняло участие свыше 300 студентов I–VI курсов (представителей обоих полов) в возрасте 17–24 лет, выходцев из различных социальных слоев. Исследование проводилось с помощью открытого опросника и методики ценностных ориентаций.

В процессе исследования анализировались и оценивались особенности организации и формы проведения свободного времени, определялся средний объем свободного времени в зависимости от возраста испытуемых, изучалось место здоровья и двигательной активности в системе ценностей студенческой молодежи.

При обработке ответов студентов были выделены следующие категории форм проведения свободного времени: 1) спортивная деятельность; 2) компьютер и общение по интернету, игры; 3) чтение; 4) развлечение; 5) прослушивание музыки; 6) просмотр телевизора; 7) прогулки по городу (чаще всего эта категория выступала в ответах студентов в следующей форме: «прогулки с друзьями по городу», т. е. прогулка, имеющая целью не столько отдых и физическую активность, сколько общение с друзьями); 8) общение; 9) дневной сон; 10) прогулки по магазинам; 11) туризм, путешествия; 12) культурный отдых (посещение театров, выставок); 13) рукоделие и творчество; 14) домашние дела; 15) бесцельное времяпрепровождение (например, лежа на диване).

Если анализировать данные в соответствии с возрастом испытуемых, то для студентов первых курсов характерна следующая очередность форм проведения свободного времени, представленная здесь в соответствии со снижением степени их предпочтительности: компьютер и общение по интернету, чтение, прогулки с друзьями по городу, развлечения, общение и др. Спорт находится на девятой позиции.

Для студентов средних курсов большее значение приобретает общение, компьютер и общение по интернету, чтение, сон или прогулки, прослушивание музыки дома или развлечение в ночных клубах. Спортивная деятельность находится на седьмом месте.

К последнему курсу очередность немного меняется: большую популярность приобретают чтение и компьютер, общение по интернету, игры, а затем – общение, развлечение и спортивная деятельность (на пятом месте).

Обобщенные данные по всем возрастным категориям можем представить в следующей очередности: по доминирующей позиции находится общение (51 %), затем следуют: компьютер, общение по интернету, игры и т. д. (49,3 %); чтение (40,4 %); прогулки с друзьями по городу (37,9 %); развлечение (35 %); прослушивание музыки и дневной сон (по 21 %). На седьмом месте находится спортивная деятельность (19 %), а на восьмом – бесцельное времяпрепровождение либо проведение его у телевизора (12,8 %).

На категорию «спортивная деятельность» приходится 5,8 % от общего числа ответов. Более детальный анализ ответов по данной категории показал, что: 21,5 % от общего числа

ответов приходится на обобщенную формулировку «занимаюсь спортом»; в 22,5 % ответов указывается плавание, в 16 % – занятия в тренажерном зале, в 10 % – занятия танцем или аэробикой, в 11 % – катание на коньках, а по 2,5 % приходится на восточные единоборства и бег.

На игровые виды спорта в сумме приходится 15 % от общего числа ответов по категории «спортивные занятия», причем 7,5 % из них приходится на настольный теннис (в основном студенты, проживающие в общежитиях), 5 % – на футбол, а 2,5 % – на волейбол.

Большое число испытуемых отмечает, что реализации спортивных интересов препятствует недостаток времени и финансовых средств.

Таким образом, можно отметить следующее.

1. В результате анализа оценок студентами объема их собственного свободного времени было установлено, что примерный объем свободного времени, имеющегося у студентов, составляет приблизительно 30 часов в неделю. Меньше всего времени имеют студенты первых (так как они еще не научились его правильно организовывать и распределять) и выпускных курсов (так как многие уже имеют семьи и подрабатывают после занятий). В ответах испытуемых часто отмечается, что времени «катастрофически» не хватает на отдых и занятия физической культурой и спортом. Некоторые отмечают, что могут удовлетворять интересы только ценой ночного сна.

2. Можем отметить проявление тенденции к снижению значимости культурного и активного отдыха независимо от возраста испытуемых. В студенческой среде предпочтением пользуются общение, пассивный отдых либо развлечение в ночных клубах.

3. В системе ценностей исследуемой молодежи категория «здоровье» находится на первом месте. Среди составляющих здорового образа жизни приоритет отдается «спортивной деятельности» или «физической активности», затем следует «здоровое питание» и на третьем месте выступает категория «гармоничные отношения с окружающими».

Таким образом, можем сделать вывод, что ценность здоровья и физической активности является осознаваемой и принятой как наиболее значимая и важная среди существующих ценностей. Однако у исследуемой студенческой молодежи преобладает пассивная позиция, отношение, не предусматривающее стойкой направленности на изменение поведения с целью поддержания, сохранения и улучшения собственного здоровья. Активная же позиция предполагает твердое убеждение, устойчивую мотивацию и стремление к использованию каждой возможности для физической активности, получению нового позитивного опыта.

Не вызывает сомнения, что двигательная активность в свободное время способствует поддержанию соответствующей физической формы, сохранению здоровья, а также достижению желаемого успеха в личной жизни и работе. Уровень физической активности зависит не только от двигательных навыков и умений, но, прежде всего, от потребностей, которые сначала должны родиться в сознании студенческой молодежи, а потом каждый должен сам искать возможности их реализации в принимаемом им самим и одобряемом обществом образе жизни.

Целью воспитания в студенческой молодежи желания заниматься физической культурой должно быть достижение им высокого уровня культуры проведения свободного времени и развитие сознательного отношения к широко понимаемым потребностям организма. Необходимо формировать убеждение в том, что свободное время и двигательная активность являются необходимым условием достижения лучших результатов в учебе и работе, что они также служат источником счастья и радости и делают нашу жизнь по-настоящему полноценной [1–7].

### **Библиографические ссылки**

1. Кавецкий С. Т. Социологический барометр свободного времени // Забавы і гульш у культуры правядзення вольнага часу гарадскога насельнштва / БрДУ. Брэст, 2005.
2. Мосалев Б. Г. Досуг: методология и методика социологических исследований / Моск. ун-т культуры. М., 1995.

3. Мартинковский М. Здоровье и здоровый образ жизни в ценностных ориентациях молодежи. Минск : УП «Технопринт», 2003.
4. Сидоренко С. Ф. Структура свободного времени подростков как фактор их социального поведения // Социология. 2000. № 2. С. 69–74.
5. Fromm E. Rewolucja Nadziei. Poznan : Dom Wydawniczy “Rebis”, 2000.
6. Neulinger J. The Psychology of Leisure. Springfield : Charles C. Thomas, 1981.
7. Ruskin H. Conceptual Approaches in Policy Development in Leisure Education // Leisure Education Towards the 21th Century / ed. by H. Ruskin, A. Sivan. Utah : A. B. Harper, 1995. P. 135–158.

### References

1. Kaveckij S. T. Sociologičeskij barometr svobodnogo vremeni // Zabavy i gul'sh u kul'tury pravjadzennja vol'naga chasu garadskoga nasel'nshhtva / BrDU. Brjest, 2005.
2. Mosalev B. G. Dosug: metodologija i metodika sociologičeskikh issledovanij / Mosk. un-t kul'tury. M., 1995.
3. Martinkovskij M. Zdorov'e i zdorovyj obraz zhizni v cennostnyh orientacijah molodezhi. Minsk : UP “Tehnoprint”, 2003.
4. Sidorenko S. F. Struktura svobodnogo vremeni podrostkov kak faktor ih social'nogo povedenija // Sociologija. 2000. № 2. S. 69–74.
5. Fromm E. Rewolucja Nadziei. Poznan : Dom Wydawniczy “Rebis”, 2000.
6. Neulinger J. The Psychology of Leisure. Springfield : Charles C. Thomas, 1981.
7. Ruskin H. Conceptual Approaches in Policy Development in Leisure Education // Leisure Education Towards the 21th Century / ed. by H. Ruskin, A. Sivan. Utah : A. B. Harper, 1995. P. 135–158.

© Строй О. А., Омельченко Т. А., 2017

УДК 796.035

## **СПОСОБЫ КОРРЕКЦИИ И ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЙ ЗРЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯМИ С ЭЛЕМЕНТАМИ БАДМИНТОНА НА ОСНОВЕ ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК**

В. Г. Турманидзе, А. А. Фоменко, А. В. Турманидзе

Омский государственный университет имени Ф. М. Достоевского  
Российская Федерация, 644077, г. Омск, просп. Мира, 55а  
E-mail: fom7@mail.ru

*Представлены способы коррекции и профилактики нарушений зрения упражнениями с элементами бадминтона. Дифференциация применения лечебно-тренировочных упражнений осуществляется на основе типа темперамента и ведущего канала восприятия информации. Отличительной особенностью технологии является чередование воланов различного цвета, их количества, а также различных форм проведения занятий.*

*Ключевые слова: коррекция, профилактика, нарушения зрения, элементы бадминтона, индивидуально-психологические характеристики.*

## **VERSIONS OF CORRECTION AND PREVENTION OF VISUAL IMPAIRMENTS BY EXERCISES WITH BADMINTON ELEMENTS ON BASIS OF INDIVIDUAL PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS**

V. G. Turmanidze, A. A. Fomenko, A. V. Turmanidze

Dostoevsky Omsk State University  
55a, Mira Av., Omsk, 644077, Russian Federation  
E-mail: fom7@mail.ru

*The article presents versions of correction and prevention of visual impairments by exercises with badminton elements. Differentiation of therapeutic training exercises based on the type of temperament and dominant channel of information perception. Distinctive feature of technology is alternation of flounces with different colors and numbers as well as different forms of training.*

*Keywords: correction, prevention, visual impairments, badminton elements, individual psychological characteristics.*

Представители разных сфер общественной деятельности характеризуются чрезмерным использованием зрительного канала восприятия информации при выполнении образовательной, профессиональной и других функций.

Отсутствие мероприятий, которые направлены на диагностику состояния и тренировку зрительного аппарата, способно привести к значительному ухудшению основных параметров зрения. К тому же, имеющиеся на данный момент безоперационные методы коррекции и профилактики нарушений зрения не справляются с возложенной на них задачей, что диктует необходимость поиска иных способов повышения функционального состояния глаз.

Одним из более перспективных направлений коррекции и профилактики нарушений зрения представляется применение упражнений с элементами бадминтона [1], поскольку данный подход позволяет выполнять одновременную тренировку глазных и скелетных мышц, а также нервно-мышечного аппарата и сердечно-сосудистой системы.

Не стоит забывать, что лечебно-тренировочный процесс для любых систем организма следует выполнять на основе дифференциации индивидуально-психологических параметров

занимающихся, так как представители различных типов темперамента обладают некоторыми особенностями реагирования рефлекторной и гуморальной систем организма на внешнее воздействие. Данный факт подчеркивает актуальность представленного исследования для современной науки.

Цель исследования – определить оптимальные способы коррекции и профилактики нарушений зрения упражнениями с элементами бадминтона для занимающихся с разными индивидуально-психологическими характеристиками.

Анализ данных научно-методической литературы указывает на наличие схожих способов коррекции и профилактики нарушений зрения. Первый способ обладает направленностью на повышение остроты и восстановление зрения. Указанный способ имеет циклы затемнения поля зрения с дальнейшим открыванием глаз. В алгоритм выполнения заданий включены дыхательные упражнения. Цикл реализации заданий с затемнением поля зрения составляет 15–60 с; цикл со зрением открытыми глазами – 1–10 с. Недостатками представленного способа является высокая монотонность и низкая двигательная активность при выполнении лечебно-тренировочных упражнений, а также невозможность его применения с целью коррекции миопии и гиперметропии. Вторым способом схожей направленности является реализация тренировки зрительного аппарата с использованием игры в бадминтон. Длительность лечебно-тренировочного цикла составляет 6 мес. с тремя занятиями в неделю по 1–2 ч. В эту методику включено проведение рефлексогенного воздействия на параорбитальные биологически активные точки, а также точки свода черепа и шейно-воротниковой зоны. К существенным недостаткам описанного способа можно отнести сложность и большую временную продолжительность занятий с необходимостью рефлексогенного воздействия на биологически активные точки.

Техническая задача созданной нами технологии коррекции и профилактики нарушений зрения состоит в упрощении и снижении времени на выполнение лечебно-тренировочного процесса. Идея разработанной технологии состоит в выполнении упражнений с элементами бадминтона при совмещении динамической работы скелетных и глазных мышц во время слежения за воланами разного цвета и формы, пущенных с разной скоростью и траекторией движения.

Общая длительность выполнения всех видов бросков приравнивается к 30 мин, что составляет одно лечебно-тренировочное занятие. Суммарный цикл занятий осуществляется на протяжении 6 мес. и включает 4 тренировки в неделю. Достижение лечебного эффекта обеспечивается дозированным объемом нагрузки на мышцы глаз, что исключает повышение внутриглазного давления. При этом благодаря непрерывному слежению глазами за воланом повышается сократительная активность цилиарной мышцы; аккомодационная система глаза приспособляется к непривычным баллистическим и траекторным характеристикам полета волана, а также к смене их цветовой гаммы, что позволяет динамично изменять важнейшие реакции рефлекторной и гуморальной систем организма.

Диагностический аппарат данной технологии включает мероприятия по выявлению функционального состояния глаза: офтальмоскопия, аккомодация глаза, кератотопография и тонометрия глаза. На основе полученных результатов подбирается индивидуальная нагрузка на группу глазных мышц занимающихся.

Различные способы реализации технологии коррекции и профилактики нарушений зрения упражнениями с элементами бадминтона разрабатываются с учетом индивидуально-психологических показателей занимающихся (см. таблицу). К данным параметрам относят характеристики типа темперамента (ТТ) и ведущего канала восприятия информации (КВ) [2; 3].

Лечебно-тренировочные занятия для сангвиников строятся с применением групповых форм реализации упражнений с двумя воланами, что обеспечивает учет их потребности во взаимодействии с другими людьми и максимальное разнообразие выполняемых действий коррекционной и профилактической направленности. Последовательность смены цветовой гаммы воланов подобрана так, чтобы на начальной стадии тренировки занимающиеся могли быстро включиться в лечебно-оздоровительный процесс. Контрастное чередование крайних оттенков волана позволяет снизить истощение функциональных ресурсов организма. Второй

волан имеет противоположный оттенок представленного цветового перечня для получения максимального эффекта тренировки рефлекторной и гуморальной систем организма.

**Способы коррекции и профилактики нарушений зрения  
упражнениями с элементами бадминтона на основе  
индивидуально-психологических характеристик**

ТТ	Содержание и особенности реализации способов коррекции и профилактики нарушений зрения
Сангвиники	<p><i>Групповые упражнения с двумя воланами</i></p> <p>Задание 1: поочередные броски воланов разного цвета по высокой траектории – ловля воланов разными руками на уровне груди.</p> <p>Задание 2: поочередные броски воланов разного цвета вверх, стоя боком к партнеру – ловля дальней рукой на уровне пояса.</p> <p>Задание 3: поочередные броски воланов разного цвета снизу вверх от бедра заданной рукой одного партнера – ловля двумя руками другого партнера на уровне бедра.</p> <p>Задание 4: поочередные броски воланов разного цвета над головой, стоя спиной к партнеру – ловля двумя руками с перемещением в сторону.</p> <p>Задание 5: одновременные броски воланов по кругу соседнему партнеру, число партнеров – 6-12, расстояние между ними – 2,5–5,0 м.</p> <p>Последовательность смены цвета волана: красный, зеленый, комбинированный бело-черный, оранжевый, голубой, желтый.</p> <p>Дозировка: 15 бросков каждой рукой.</p> <p>Время выполнения отдельных упражнений: 360 с</p>
Флегматики	<p><i>Индивидуальные упражнения с двумя воланами</i></p> <p>Задание 1: поочередное подбрасывание воланов разного цвета вверх над головой – ловля заданной рукой / противоположной заданной / двумя руками на уровне пояса.</p> <p>Задание 2: поочередные броски воланов разного цвета вверх-вперед из-за спины – ловля заданной рукой / противоположной заданной / двумя руками на уровне груди.</p> <p>Задание 3: поочередные броски воланов разного цвета вверх одной рукой – ловля рукой противоположной заданной на уровне пояса.</p> <p>Задание 4: вертикальные броски воланов разного цвета с небольшим временным интервалом – ловля заданной рукой на уровне пояса.</p> <p>Задание 5: вертикальный бросок волана одного цвета заданной рукой, бросок волана другого цвета вверх-вперед из-за спины рукой противоположной заданной – ловля двумя руками.</p> <p>Последовательность смены цвета волана: комбинированный бело-черный, голубой, оранжевый, зеленый, красный, желтый.</p> <p>Дозировка: 10 бросков каждой рукой.</p> <p>Время выполнения отдельных упражнений: 360 с</p>
Холерики	<p><i>Парные упражнения с воланом</i></p> <p>Задание 1: броски волана друг другу по высокой траектории заданной рукой – ловля рукой противоположной заданной на уровне груди.</p> <p>Задание 2: броски волана друг другу вверх-вперед из-за спины в кисть партнера – ловля рукой противоположной заданной на уровне пояса.</p> <p>Задание 3: броски волана друг другу по высокой траектории с выполнением шагов вперед / в сторону – ловля рукой за спиной на уровне пояса.</p> <p>Задание 4: броски волана над головой, стоя спиной к партнеру – ловля заданной рукой на уровне пояса, стоя грудью к партнеру.</p> <p>Задание 5: броски волана друг другу снизу в сторону заданной рукой – ловля рукой противоположной заданной / двумя руками на уровне груди.</p> <p>Последовательность смены цвета волана: зеленый, оранжевый, красный, комбинированный бело-черный, желтый, голубой.</p> <p>Дозировка: 15 бросков каждой рукой.</p> <p>Время выполнения отдельных упражнений: 300 с</p>

ТТ	Содержание и особенности реализации способов коррекции и профилактики нарушений зрения
Меланхолики	<p><i>Индивидуальные упражнения с воланом:</i></p> <p>Задание 1: вертикальные броски волана заданной рукой вверх – ловля заданной / двумя руками на уровне пояса.</p> <p>Задание 2: вертикально-горизонтальные броски волана заданной рукой вверх – ловля рукой противоположной заданной на уровне пояса.</p> <p>Задание 3: высокое подбрасывание волана над головой заданной рукой вверх – ловля заданной / противоположной заданной руке на уровне груди.</p> <p>Задание 4: броски волана вверх-вперед из-за спины заданной рукой – ловля рукой противоположной заданной / двумя руками на уровне груди.</p> <p>Задание 5: броски волана вверх-назад за спину заданной рукой – ловля заданной рукой / противоположной заданной / двумя руками на уровне пояса.</p> <p>Последовательность смены цвета волана: оранжевый, красный, комбинированный бело-черный, голубой, зеленый, желтый.</p> <p>Дозировка: 10 бросков каждой рукой.</p> <p>Время выполнения отдельных упражнений: 300 с</p>
	<p><i>Дополнение к реализации лечебно-тренировочных упражнений с учетом ведущего канала восприятия информации</i></p> <p>Визуальный канал: объяснение упражнений при использовании когнитивных и графических схем, обучающих видеofilмов, компьютерной анимации с применением образных выражений.</p> <p>Аудиальный канал: реализация звукового и музыкального сопровождения упражнений; информация озвучивается голосовым набором оптимального тембра, дикции и сменой тональности</p> <p>Тактильный канал: применение воланов с разной на ощупь поверхностью, формой и размером; реализация дополнительных заданий с направленностью на развитие мелкой моторики рук</p> <p>Кинестетический канал: выполнение упражнений с активным передвижением по игровому залу, а также наблюдением за игровой ситуацией в динамике реализации задания</p>

Особенностями проведения лечебно-тренировочных занятий у флегматиков является применение индивидуальных форм выполнения упражнений и более плавное повышение насыщенности цветовых оттенков волана; также имеется методологическая возможность их контрастного чередования.

Холерики, обладающие высокими показателями экстраверсии и низкими значениями эмоциональной устойчивости, реализуют лечебно-тренировочную программу с применением парных форм проведения занятий с одним воланом. Наличие одного волана аргументируется снижением нагрузки на гуморальную систему организма занимающихся. Чередование цвета волана производится таким образом, чтобы постепенно оказывать влияние на рефлекторную систему организма на начальных стадиях занятия с целью осуществления более длительного лечебно-коррекционного эффекта.

Коррекция и профилактика нарушений зрения у меланхоликов производится в форме выполнения индивидуальных заданий одним воланом с меньшей технической сложностью реализации. Этот факт объясняется необходимостью поддержания концентрации внимания на протяжении всего занятия, а также исключения перегрузки ведущих функциональных систем организма.

Дозировка упражнений и время их реализации также зависит от типа темперамента занимающихся. Наибольшие значения данных критериев заложены в программу тренировки сангвиников, наименьшие в лечебно-тренировочный процесс меланхоликов.

В вариативную структуру разработанной технологии включена возможность смены методологических приемов для оптимального проведения занятий с учетом ведущего канала восприятия информации.

Таким образом, можно сделать следующие выводы. Систематизация профессионального опыта совместно с исследованием индивидуально-психологических особенностей позволили разработать способы коррекции и профилактики нарушений зрения упражнениями с элементами бадминтона.

Отличительной чертой представленного подхода представляется слежение глазами за во-ланами различного цвета и количества с использованием разнообразных форм проведения лечебно-тренировочного процесса.

Последующие наши исследования будут направлены на изучение динамики изменения параметров функционального состояния глаза в ходе реализации технологии коррекции и профилактики нарушений зрения упражнениями с элементами бадминтона.

### **Библиографические ссылки**

1. Турманидзе В. Г., Турманидзе А. В. Обучение бадминтону на этапе начальной подготовки в общеобразовательных учреждениях для обучающихся с различным уровнем физического здоровья / ОмГУ. Омск, 2013.
2. Мухаметдинова С. Х., Филимонов В. А. Кросс-технологии ситуационного центра в управлении коллективной проектной деятельностью. Омск : ОГИС, 2012.
3. Холл М., Боденхаммер Б. Полный курс НЛП. М. : АСТ, 2015.

### **References**

1. Turmanidze V. G., Turmanidze A. V. Obuchenie badmintonu na jetape nachal'noj podgotovki v obshheobrazovatel'nyh uchrezhdenijah dlja obuchajushhihsja s razlichnym urovnem fizicheskogo zdorov'ja / OmGU. Omsk, 2013.
2. Muhametdinova S. H., Filimonov V. A. Kross-tehnologii situacionnogo centra v upravlenii kollektivnoj proektnoj dejatel'nost'ju. Omsk : OGIS, 2012.
3. Holl M., Bodenhamer B. Polnyj kurs NLP. M. : AST, 2015.

© Турманидзе В. Г., Фоменко А. А., Турманидзе А. В., 2017

УДК 796.011.1:37.091.8

## **ФИТНЕС В КОНТЕКСТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БАКАЛАВРОВ**

Э. К. Халикова

Уфимский государственный нефтяной технический университет  
Российская Федерация, 450000, г. Уфа, ул. Первомайская, 14  
E-mail: khalikova.97@list.ru

*Рассматривается появление в России международного, а изначально американского феномена – фитнеса. Сделана попытка дать определение американскому явлению и определить роль фитнеса в физической и профессиональной подготовке бакалавров.*

*Ключевые слова: фитнес-инновации, физическое воспитание, фитнес-технологии, оздоровительная физическая культура, учебная программа.*

## **FITNESS IN THE CONTEXT OF PHYSICAL AND PROFESSIONAL TRAINING OF BACHELORS**

E. K. Khalikova

Ufa State Oil Technical University  
14, Pervomayskaya Str., Ufa, 450000, Russian Federation  
E-mail: khalikova.97@list.ru

*The article deals with the appearance in Russian Federation of an international, and initially American phenomenon – fitness. An attempt was made to define the American phenomenon and determine the role of fitness in the physical and vocational training of bachelors.*

*Keywords: fitness innovations, physical education, fitness technologies, health-improving physical culture, curriculum.*

Инновационные процессы является важной составляющей любого прогресса. Цивилизованность общества все чаще определяется благодаря такому индикатору, как инновация. Направление общественного развития определяется путем использования в отечественной практике новой терминологии.

Нововведения также потребовались для развития сферы физической культуры вследствие социокультурного запроса.

На сегодняшний день анализ физической активности людей разных стран показывает, что физическая культура человека является не набором физических качеств, а определенным стилем жизни. Здоровье является важнейшим ценностным ориентиром для современного человека.

Главным фактором в деле укрепления здоровья является отношение самого человека к его не только физическому, но и психологическому здоровью. Именно из этого фактора вытекают ценностно-мотивационные установки. А последние в свою очередь вырабатывают здоровый стиль жизни, который является основой современного общества.

В целом здоровый стиль жизни занимает одно из значимых мест в современной практике. Причиной тому является бешеный ритм жизни, и человеку так или иначе приходится жить на пределе своих возможностей. Постоянная нестабильная ситуация во всех сферах

жизни общества, в том числе социокультурной, приводит к тому, что человек постоянно пребывает в психоэмоциональном стрессе. Истощаются его физические и умственные возможности. Медицина не в состоянии справиться с подобной ситуацией, потому что первопричиной вышеперечисленных проблем является неправильное этическое отношение к своему здоровью. Важную роль в сохранении и укреплении здоровья человека играет его образ (стиль) жизни.

В связи с постоянной необходимостью людей в комплексной физической активности появляются новые виды оздоровительной физической культуры. В результате развития физкультурно-оздоровительной работы возникает фитнес-индустрия с ее новыми специфическими технологиями.

Широкое распространение фитнеса объясняется изменившимися потребностями современного общества в двигательной активности. На этом этапе развития фитнес внедряется не только в физкультурно-оздоровительную работу, но и в профессиональную подготовку кадров в различных вузах России. Процесс внедрения фитнеса в педагогическую практику встречает некоторые трудности.

Одной из важнейших проблем является отсутствие четкого термина «фитнес». Эта проблема затрудняет восприятие его определенной частью общества и требует обоснования понятия фитнес и его роли в системе физического воспитания.

Фитнес-это американский социокультурный феномен конца XX в., основной перспективой которого является забота человека о своем здоровье. Также под понятием «фитнес» можно обозначить добровольные целенаправленные действия человека по оздоровлению, поддержанию, укреплению и сохранению своего физического состояния.

К фитнесу относятся различного рода современные двигательные упражнения, уникальные авторские программы, новейшие технологии в этой области, первоочередной целью которых является оздоровление человека.

Недавние исследовательские данные показывают, что на сегодняшний день существует порядка 200 направлений фитнес-технологий. В большинстве своем все они реализуются в фитнес-индустрии, где и были изобретены. Многие современные направления представляют собой сочетания двух видов двигательной активности с современным спортивным инвентарем.

Многие фитнес инновации широко применяются во всех видах физической культуры – в образовании, реабилитации и др.

Таким образом, внедрение фитнес-инноваций в систему физического воспитания молодежи является первостепенной задачей усовершенствования учебных планов высших учебных заведений. Выбор фитнес-технологий в качестве основной базы для внедрения в учебные программы обуславливается тем, что фитнес предполагает: широкий спектр различных направлений, удовлетворяющих потребности взыскательной молодежи; доступность фитнес-занятий, содержащих общеразвивающие упражнения без необходимости применения дорогостоящих спортивных приспособлений; эффективность, поскольку воздействуют на основные системы организма (опорно-двигательная, сердечно-сосудистая, нервная, дыхательная и др.) [1–3].

### **Библиографические ссылки**

1. Гнилицкая О. А., Колганова К. А. Современные проблемы адаптивной физической культуры // Через физическую культуру и спорт к здоровому образу жизни : материалы III Междунар. заоч. науч.-практ. интернет-конф., посвящ. массовым спорт. движениям в России и в мире. 2015. С. 362–365.

2. Мещерякова В. Г., Гнилицкая О. А. Популяризация массового спорта в России // Через физическую культуру и спорт к здоровому образу жизни : материалы III Междунар. заоч. науч.-практ. интернет-конф., посвящ. массовым спорт. движениям в России и в мире. 2015. С. 28–35.

3. Последние исследования в области фитнес [Электронный ресурс]. URL: [http://sport-and-diet.blogspot.ru/p/blog-page\\_21.html](http://sport-and-diet.blogspot.ru/p/blog-page_21.html) (дата обращения: 26.04.2017).

### References

1. Gnilitskaya O. A., Kolganova K. A. Modern Problems of Adaptive Physical Culture // Through Physical Culture and Sport to a Healthy Lifestyle : materials of the III Intern. correspondence sci.-pract. Internet conf. devoted to mass sports movements in Russian Federation and in the world. 2015. P. 362–365.

2. Meshcheryakova V. G., Gnilitskaya O. A. Popularization of mass sports in Russian Federation // Through Physical Culture and Sport to a Healthy Lifestyle : materials of the III Intern. correspondence sci.-pract. Internet conf. devoted to mass sports movements in Russian Federation and in the world. 2015. P. 28–35.

3. Recent Research in the Field of Fitness [Electronic resource]. URL: [http://sport-and-diet.blogspot.ru/p/blog-page\\_21.html](http://sport-and-diet.blogspot.ru/p/blog-page_21.html) (date of visit: 26.04.2017).

© Халикова Э. К., 2017

УДК 371.7

## **ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ ШКОЛЬНИКОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

В. А. Черный<sup>1</sup>, Т. Н. Кочеткова<sup>2</sup>, Е. Р. Колланг<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Новоназимовская средняя общеобразовательная школа № 4  
Российская Федерация, 663164, п. Новоназимово, ул. Центральная, 51

<sup>2</sup>Лесосибирский педагогический институт –  
филиал Сибирского федерального университета  
Российская Федерация, 662544, г. Лесосибирск, ул. Победы, 42  
E-mail: Kochetkova20@mail.ru

*Проанализирован опыт работы педагогов и психологов над формированием мотивации у школьников к занятиям физической культурой и спортом, так же авторы предлагают свои пути формирования мотивации у школьников к занятиям физической культурой и спортом.*

*Ключевые слова: мотивация, мотив, физическая культура и спорт, внутренняя и внешняя мотивация.*

## **FORMATION OF MOTIVATION OF SCHOOL STUDENTS ON OCCUPATIONS BY PHYSICAL CULTURE AND SPORT**

V. A. Chernyy<sup>1</sup>, T. N. Kochetkova<sup>2</sup>, E. R. Kollang<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Novonazimovo secondary school № 4  
51, Central'naja Str., Novonazimovo, 663164, Russian Federation

<sup>2</sup>Lesosibirsk Pedagogical Institute –  
the branch of the Siberian Federal University  
42, Pobedy Str., Lesosibirsk, 662544, Russian Federation  
E-mail: Kochetkova20@mail.ru

*The article analyzes the experience of teachers and psychologists on the formation of motivation of students to employments by physical culture and sports, as the authors offer their own ways of formation of motivation of students to employments by physical culture and sports.*

*Keywords: motivation, motive, physical culture and sports, internal and external motivation.*

В нынешних социально-экономических изменениях, происходящих в России, появляются новые требования к педагогической деятельности в области подготовки школьников к жизни и труду. Особую актуальность в современных условиях приобретает проблема формирования мотивации к обучению, в частности и к занятиям физической культурой и спортом. Практически доказано, что интерес к занятиям физической культурой у школьников падает и, как следствие, снижается двигательная активность и уровень здоровья, растет количество детей с заболеваниями различного характера. Исследованием данной проблемы занимались известные педагоги и психологи: М. Я. Виленский, А. Н. Леонтьев, И. Н. Скрипкин, А. П. Матвеев, К. Р. Исмагилов, Л. И. Божович, Ж. К. Холодов и др.

Что же такое мотивация? Мотивация – это основной этап на пути формирования у человека мотивов, которые могут придать деятельности смысл, а сам ее факт сделать важной целью.

Мотивация у различных авторов выступает как вторичное по отношению к мотиву образование, явление. Больше того, в некоторых случаях мотивация выступает как средство или механизм реализации уже имеющихся мотивов: возникла ситуация, позволяющая реализовать имеющийся мотив, появляется и мотивация, т. е. процесс регуляции деятельности с помощью мотива. Например, В. А. Иванников считает, что процесс мотивации начинается с актуализации мотива. Такая трактовка мотивации обусловлена тем, что мотив понимается как предмет удовлетворения потребности (А. Н. Леонтьев), т. е. мотив дан человеку как бы готовым. Его не надо формировать, а надо просто актуализировать (вызвать в сознании человека его образ) [1].

Мотивация является одной из наиболее сложных структур личности. Поскольку мотив всегда рассматривался как побуждение к деятельности, его формированию посвящали исследования многие педагоги и психологи. В частности, формирование мотивов выступает как основа самоорганизации личности. Становление самоорганизации личности формируется за счет создания педагогических условий, создающих благоприятную среду для востребования ценностного потенциала личностных структур мотивирования учащихся. Самоорганизация – наиболее гуманное средство становления субъектности.

Современные изменения системы образования выдвигают новое требование к современному учителю физической культуры: он должен сформировать субъектно-личностные, ценностные отношения к преподаваемому предмету у своих учеников. Ему необходим достаточно большой набор личностных качеств, дополняющих умения обучать физическим упражнениям посредством формирования внутренней позиции уверенности в необходимости здорового образа жизни. В связи с этим, проблема физического воспитания переходит в плоскость научного обоснования, развития и становления качественно новых, более тонких и гибких отношений общения между учителем и учеником.

Что же нужно сделать, чтобы сформировать мотивацию школьника к занятиям физической культурой и спортом? Для начала нужно определить цель занятий, поскольку взаимно выработанная цель обеспечивает встречу воздействий внешней мотивации и источников внутренней мотивации. Постановку цели условно можно разделить на две части: общая цель и частная цель.

Общая цель – это воспитание творческой личности, определяемая особой атмосферой общения, возникающей в процессе овладения учащимися различными видами спортивной деятельности. На занятиях физической культуры применение творческого потенциала происходит крайне редко. Чаще всего учитель акцентируют внимание на необходимость научить детей выполнять упражнения, в этом случае творческий элемент попросту отсутствует. Тем не менее, творчество необходимо в наиболее интересных для школьников игровых видах спорта.

Частная цель – поэтапное и вариативное изменение мотивации занятий физкультурой. Уровень творческой культуры школьника воспитывается тогда, когда учителю удается поставить частную цель для конкретного урока, ориентирующую учителя, и учеников на создание условий для востребования деятельности личностных структур сознания школьников.

Следующий этап, это разработка содержания занятий. Как описывает Т. Н. Кочеткова, развитый самоконтроль – это опорная точка в развитии всех компонентов мотивации и достижения высокого уровня физической культуры сознания школьников. Формирование личностного смысла информации во время общения учителя с учениками достигается за счет создания ситуаций совместного творческого поиска, когда учащиеся и учитель объединяются в единую структуру. Такие ситуации должны выстраиваться на занятиях физической культурой и спортом постоянно. В качестве содержания для их построения должны использоваться ценностно-смысловые и ценностно-эмоциональные компоненты педагогических условий, преобразованные в конкретные приемы педагогической поддержки для приобретения учащимися нового опыта общения [2].

Далее следует организация средств воспитания. С организационной стороны деятельность учителя, в целях оказания помощи ученикам в решении проблем, представлена в виде

следующих этапов: диагностический, поисковый, договорный, деятельностный, рефлексивный. Данные этапы, преобразованные в приемы педагогической деятельности для формирования основ мотивации, представляют собой целый ориентировочный алгоритм.

Диагностический – выявление и фиксация факта проблемы: потеря ориентации, появление трудностей, недостаточность способностей и качеств, внешние препятствия. Цель этого этапа – создание условий для осознания учеником сути проблемы, проявление ценностных противоречий и собственных смыслов. Задача учителя на данном этапе: помочь школьнику сформулировать свою проблему самостоятельно. По результатам психолого-педагогических исследований, которые определили, что самостоятельное словесное оформление постановки проблемы школьником обеспечивает более успешное ее разрешение, нежели, когда учитель формулирует проблему ученика вместо него самого. При этом необходимо получить согласие ученика на помощь и поддержку в этой ситуации.

Основное внимание при проговаривании учащимся содержания проблемы обращается на исключение жаргонизмов и резких, грубых выражений. В дальнейшем этот прием усложняется с введением новых ценностно-смысловых и ценностно-эмоциональных структур.

Поисковый – на этом этапе педагог совместно с учеником занимаются поиском причин возникновения данной проблемы. Цель поискового этапа заключается в оказании поддержки и принятии учеником ответственности за возникновение и решение проблемы опираясь при этом на данные диагностического этапа.

На поисковом в качестве педагогических средств поддержки нужно использовать: проявление внимания способам решения проблемы, которые называет ученик, обсуждение достоинств того или иного способа достижения цели. Задача учителя – поддержать ученика в любом выборе и выразить готовность помочь в любой ситуации.

Договорный – разработка действий учителя и ученика. В соответствии с алгоритмом педагогической поддержки, этот прием развивает позицию поискового этапа в направлении решения проблемы ценностного выбора, в распределении действий на согласованной добровольной основе. Акцентирование внимания на способность ученика самостоятельно преодолевать трудности открывает путь к разработке своих действий. Желание учащегося самостоятельно принимать решения по преодолению своей проблемы является важным результатом педагогической работы.

Деятельностный – для обеспечения успеха учитель обязан поддерживать ученика и морально и, если потребуется, защищать его интересы перед сверстниками, родителями, учителями, если это связано с безопасностью для определения пути самостоятельного действия. Разрешение проблемы нравственного выбора требует использования новых примеров, выходящих в двух качествах: поддержки или «расшатывания» избранной позиции.

Рефлексивный – обсуждение учителя с учеником успехов и неудач предыдущих этапов деятельности, констатация фактов разрешимости или неразрешимости проблемы для того чтобы ее переформулировать, поиск новых вариантов самоопределения.

На рефлексивном этапе особое внимание уделяется чувствам и эмоциям школьников, оказывается поддержка посредством выражения собственных эмоций и чувств. Учитель создает условия, в которых школьник анализирует свои действия, дает самооценку своих действий и достигнутого результата. Необходимо помочь ученику заметить изменения, происходящие как в нем самом, так и вокруг него. Рефлексивный этап может быть самостоятельным, а может пронизывать всю деятельность в оказании поддержки.

Таким образом, приведенная выше структура формирования устойчивой мотивации школьников к занятиям физической культурой и спортом приближает учителя к пониманию и переосмыслению своей роли в оказании педагогической поддержки по развитию ценностно-смысловой сферы сознания учащихся, с помощью средств, применяемых на уроках физической культуры. Одновременно она приближает школьников к новому взгляду на занятия физической культурой и спортом, не только как средства укрепления здоровья и развития физических качеств, но и как средства, способствующего становлению нравственного здоровья личности [3–5].

**Библиографические ссылки:**

1. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. СПб., 2006.
2. Кочеткова Т. Н. Физическое воспитание в вузе / КГПУ им. В. П. Астафьева. Красноярск, 2017.
3. Исмагилов К. Р. К вопросу поиска эффективных путей повышения мотивации учащихся к занятиям физической культурой и спортом [Электронный ресурс]. URL: <http://elibrary.ru/item.asp?id=25553052> (дата обращения: 15.05.2017).
4. Леонтьев А. Н. Избранные психологические произведения : в 2 т. М., 1983.
5. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры. М. : Физкультура и спорт, 1977. С. 140–155.

**References**

1. Ilyin E. P. Motivation and Motives. SPb., 2006.
2. Kochetkova T. N. Physical Training in Higher Education Institution / KSPU named after V. P. Astafyev. Krasnoyarsk, 2017.
3. Ismagilov K. R. To a Question of Search of Effective Ways of Increase of Motivation of Pupils to Occupations the Access Physical Culture and Sport [Electronic resource]. URL: <http://elibrary.ru/item.asp?id=25553052> (date of visit: 15.05.2017).
4. Leontyev A. N. Chosen Psychological Works : in 2 vol. M., 1983.
5. Matveev L. P. Bases of Sports Training : manual for institutes of physical culture. M. : Physical culture and sport, 1977. P. 140–155.

© Черный В. А., Кочеткова Т. Н., Колланг Е. Р., 2017

УДК 373.3:614

**ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ  
ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА  
МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА ОСНОВЕ ШИРОКОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ  
СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

А. В. Шаповалов

Адыгейский государственный университет  
Российская Федерация, 385000, г. Майкоп, ул. Первомайская, 208  
E-mail: snkhazova@gmail.com

*Представлены результаты опытно-экспериментальной работы по здоровьесберегающей организации учебно-воспитательного процесса в начальной школе. В качестве ведущего способа решения сохранения и укрепления здоровья обучающихся предложено широкое использование средств физического воспитания. Приведенные экспериментальные данные свидетельствуют об эффективности предложенной авторской системы.*

*Ключевые слова: здоровьесберегающая организация учебно-воспитательного процесса, младшие школьники, широкое использование средств физического воспитания*

**JUSTIFICATION OF EFFICIENCY OF HEALTH-SAVING ORGANIZATION  
OF EDUCATIONAL-EDUCATIONAL PROCESS OF YOUNG SCHOOLCHILDREN  
ON THE BASIS OF WIDE USE OF MEANS OF PHYSICAL EDUCATION**

A. V. Shapovalov

Adygeya State University  
208, Pervomayskaya Str., Maikop, 385000, Russian Federation  
E-mail: snkhazova@gmail.com

*The paper presents the results of experimental and experimental work on the health-saving organization of the educational process in primary school. As a leading way to solve the problem of preserving and strengthening the health of students, extensive use of physical education is suggested. The above experimental data indicate the effectiveness of the proposed authorial system.*

*Keywords: health-saving organization of the educational process, younger schoolchildren, extensive use of physical education.*

Вопросы здоровьесбережения школьников остаются актуальными для российской науки и практики на протяжении нескольких десятилетий. Не смотря на неослабевающее внимание научной общественности и практиков образования к данной проблеме, она еще далека от окончательного решения. Так, обращаясь к результатам проведенного на практике сравнительного анализа, касающегося структуры заболеваемости учащихся первых классов (а это, по сути, вчерашние дошкольники), можно констатировать, что согласно последним концептуальным документам в области дошкольного и школьного образования [1; 2] образовательные программы должны быть направлены на охрану и укрепление здоровья ребенка. Однако эти требования, на сегодняшний день, остаются просто декларацией, поскольку на практике до сих пор еще не преодолены негативные тенденции в состоянии здоровья детей. Это подтверждают не только результаты собственных исследований, но и мониторинг состояния здоровья детей, проводимый различными специалистами [3–5]. В связи с этим указанная

проблема требует комплексного, системного решения, а именно – здоровьесберегающей организации всего учебно-воспитательного процесса в школе. Определение и экспериментальное обоснование способов здоровьесберегающей организации образовательного процесса составили цель проведенного исследования.

Наше предположение заключалось в том, что минимизация школьных факторов риска за счет оптимизации учебно-воспитательного процесса на основе его здоровьесберегающей организации и здоровьесберегающего содержания педагогической деятельности на основе широкого использования средств физического воспитания повысит эффективность работы по сохранению и укреплению здоровья учащихся, нашло свое подтверждение в результате проведения формирующего педагогического эксперимента. Формирующий эксперимент проводился в течение трех лет. Его участниками стали учащиеся младших классов в количестве 75 человек (дети трех первых классов, условно обозначенные нами как экспериментальная группа (ЭГ), с которыми проводилась экспериментальная работа в период их обучения в начальной школе).

Для обоснования эффективности здоровьесберегающей организации учебно-воспитательного процесса с детьми экспериментальной группы и здоровьесберегающего содержания педагогической деятельности на основе широкого использования средств физического воспитания проводился сравнительный анализ динамики основных показателей состояния здоровья между учащимися младших классов, участниками констатирующего эксперимента (условно обозначенные как контрольная группа, КГ) и учащимися начальных классов, участвующими в формирующем эксперименте (ЭГ). Изучение динамики основных показателей состояния здоровья детей контрольной и экспериментальной групп и их сравнительный анализ позволили, в свою очередь, выявить тенденции, связанные с влиянием учебного процесса на состояние здоровья младших школьников. На этой основе были определены ведущие позиции организации учебно-воспитательного процесса в школе, обеспечивающего сохранение и укрепление здоровья обучающихся, реализованные в рамках экспериментальной работы. К ним относятся:

- здоровьесберегающая деятельность общеобразовательного учреждения начинается с создания организационно-управленческой структуры, в рамках которой возможна реализация основных направлений, форм и методов работы по укреплению и сохранению здоровья детей младшего школьного возраста;

- совершенствование здоровьесберегающей педагогической деятельности осуществляется по следующим основным направлениям: рациональная организация учебно-воспитательного процесса; рациональная организация физического воспитания и физкультурно-оздоровительной работы; уменьшение влияния факторов окружающей среды на состояние здоровья школьников; работа по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни; мониторинг состояния здоровья детей, их физического развития и физической подготовленности;

- здоровьесберегающая педагогическая деятельность основывается на широком и разнообразном использовании средств физического воспитания и их возможностей в решении оздоровительных задач в рамках общеобразовательного процесса младших школьников

Следует особо подчеркнуть, что организации учебно-воспитательного процесса, имеющего здоровьесберегающую направленность с детьми экспериментальной группы и наполнению педагогической деятельности здоровьесберегающим содержанием на основе широкого использования средств физического воспитания предшествовала большая предварительная работа с администрацией школы, учителями начальных классов, родителями. Эта работа была ориентирована, в первую очередь, на:

- просветительскую и профилактическую деятельность по формированию культуры здоровья участников образовательного процесса, родителей и их установок на здоровый образ жизни;

- создание санитарно-гигиенических условий для оптимизации двигательной активности учащихся, их оздоровление средствами физической культуры и спорта;

- повышение компетентности педагогов, специалистов и родителей в вопросах здоровьесбережения школьников;
- стимулирование деятельности педагогов, учащихся и родителей в сфере здоровьесбережения.

Для того чтобы можно было судить об эффективности экспериментальной работы с учащимися начальных классов, контингент школьников на начало формирующего эксперимента подбирался так, чтобы основные показатели, отражающие состояние здоровья детей экспериментальной группы, не имели значительных отклонений от аналогичных показателей детей контрольной группы (участников констатирующего эксперимента). Таким образом, мы стремились выполнить уравниваемые условия между контрольной и экспериментальной группами на начало формирующего эксперимента. Хотя, с другой стороны, основным результатом, подтверждающим эффективность экспериментальной работы, необходимо признать изменения существующей на сегодняшний день тенденции, характеризующейся ухудшением состояния здоровья детей за период их обучения в начальной школе.

Сравнительный анализ структуры заболеваемости учащихся первых классов контрольной и экспериментальной групп показал, что на начало формирующего эксперимента различия между группами не являются статистически значимыми ( $p > 0,05$ ). Однако, ранговая структура заболеваемости учащихся первых классов в контрольной и экспериментальной группах имеет некоторые отличия. Так, например, заболевания, связанные с нарушением осанки, у детей контрольной группы, соответствуют пятому рангу, а в экспериментальной группе этот вид заболеваний находится на третьей-четвертой позициях и т. п.

Для доказательства эффективности здоровьесберегающей организации учебно-воспитательного процесса младших школьников изучалась также динамика структуры заболеваемости детей экспериментальной группы на протяжении их обучения в младшей школе. Полученные результаты позволили констатировать некоторые изменения в ранговой структуре заболеваемости и незначительные изменения в сторону улучшения состояния здоровья данного контингента. Так, например, нарушение осанки в начале первого класса диагностировалось у 10,4 % детей (3–4 ранг), по окончании второго класса данная патология отмечается у 7,8 % школьников (5 ранг). Нарушения опорно-двигательного аппарата, связанные с плоскостопием, отмечаются у 6,5 % первоклассников и 5,2 % детей после двух лет обучения в начальной школе. За два года обучения детей экспериментальной группы наблюдается положительная динамика заболеваний, связанных с нарушением деятельности нервной системы, аллергическими реакциями, заболеваниями органов дыхания и лишь количество детей с заболеваниями органов пищеварения (11,7 %) и нарушениями зрения (9,1 %) за истекший период осталось неизменным.

Для изучения динамики заболеваемости и ее структуры детей экспериментальной группы проводилось еще одно обследование данного контингента по окончании третьего класса. Обращаясь к результатам формирующего эксперимента, можно констатировать, что динамика заболеваемости детей экспериментальной группы, в отличие от контрольной, носит отрицательный характер, т. е. количество детей, имеющих данные виды патологий, за период обучения в начальной школе не только не увеличилось, но и стало снижаться. Этот факт свидетельствует о том, что в результате проведенной экспериментальной работы удалось преодолеть существующую на сегодняшний день тенденцию, характеризующуюся негативным влиянием учебного процесса на состояние здоровья младших школьников.

Однако, как свидетельствуют результаты формирующего эксперимента, предложенная здоровьесберегающая организация учебно-воспитательного процесса младших школьников и наполнение здоровьесберегающим содержанием педагогической деятельности на основе широкого использования средств физического воспитания оказала неодинаковое влияние на динамику различных видов заболеваний за период обучения детей экспериментальной группы в начальной школе. Так, например, минимальное уменьшение количества детей экспериментальной группы, за период обучения в начальной школе, отмечается по следующим видам заболеваний: заболевание органов пищеварения, нарушение зрения, аллергические

реакции, заболевание нервной системы. Количество детей с данными видами патологий уменьшилось в экспериментальной группе на 1,3 %.

Оценивая полученный результат, мы отдаем себе отчет в том, что такое уменьшение количества детей с отмеченными выше патологиями можно считать незначительным, но, с другой стороны, мы можем наблюдать, что в контрольной группе, за период обучения в начальной школе, происходит увеличение количества детей (и, по отдельным видам, достаточно значительное) с указанными видами заболеваний, например, в отношении заболеваний органов пищеварения (за истекший период увеличение количества детей в контрольной группе на 2,2 %), нарушения зрения на 6,6 %, аллергических реакций на 2,2 %, заболеваний нервной системы на 4,4 %.

Перечисленные выше факты дают основание заключить следующее. Во-первых, преодолена тенденция, характеризующаяся усугубляющимся влиянием учебно-воспитательного процесса на рост различного вида патологий детей младшего школьного возраста. Во-вторых, экспериментальная работа, проводимая в рамках формирующего эксперимента, если и не позволила изменить ситуацию коренным образом в отношении перечисленных выше патологий, то, по крайней мере, позволила обосновать эффективность использования средств физического воспитания в профилактике распространения отдельных видов заболеваний за период обучения в начальной школе.

Между тем, здоровьесберегающая организация учебно-воспитательного процесса и совершенствование здоровьесберегающей педагогической деятельности за счет широкого использования средств физического воспитания позволила изменить ситуацию в сторону существенного улучшения состояния здоровья детей экспериментальной группы, о чем свидетельствует динамика отдельных видов заболеваний за период их обучения в начальной школе. Так, например, заболевание органов дыхания диагностируются на 3,9 % меньше среди детей экспериментальной группы, оканчивающих третий класс, чем среди этого же контингента в начале первого класса. Для сравнения, количество детей с данной патологией в контрольной группе увеличивается на 3,3 % от первого класса к третьему. За период обучения в начальной школе происходит уменьшение количества детей в экспериментальной группе на 2,6 %, у которых обнаружено плоскостопие. За тот же период в контрольной группе происходит увеличение количества детей с плоскостопием на 4,4 %.

Результаты, полученные в ходе экспериментальной работы, свидетельствуют о том, что самые существенные изменения (как положительные в экспериментальной группе, так и отрицательные в контрольной группе) отмечены в динамике патологий, связанных с нарушением осанки у учащихся младших классов. Если в контрольной группе мы можем наблюдать увеличение количества детей с нарушением осанки на 8,8 % за время обучения в начальной школе (количество детей с данной патологией от первого класса к третьему увеличилось более чем в 2 раза), то в экспериментальной группе динамика данного заболевания на протяжении трех лет обучения свидетельствует о снижении количества детей с нарушением осанки к окончанию третьего класса на 5,2 %. Еще одним доказательством улучшения ситуации, отражающей состояние здоровья детей, экспериментальной группы, может служить уменьшение количества детей, часто болеющих различными простудными заболеваниями. Таких детей, к окончанию третьего класса, стало на 3,9 % меньше в экспериментальной группе, тогда как в контрольной группе детей, часто болеющих различными простудными заболеваниями, стало на 3,3 % больше.

### **Библиографические ссылки**

1. О национальной доктрине образования в Российской Федерации [Электронный ресурс] : постановление Правительства РФ от 4 окт. 2000 г. № 751 г. URL: <https://rg.ru/2000/10/11/doktrina-dok.html> (дата обращения: 15.05.2017).
2. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 годы» [Электронный ресурс] : Постановление Правительства

РФ от 11 янв. 2006 г. № 7. URL: <http://www.rossporrt.ru/xml/t/mainr.xml?nic=act&mid=90&pid=896&lang=ru> (дата обращения: 15.05.2017).

3. Кучма В. Р. Реформирование российской школы: гигиенические проблемы и пути решения // Здоровье и образование в XXI веке : материалы межрегион. науч.-практ. конф. / АГУ. Майкоп, 2005.

4. Ратенко С. Е. К проблеме моделирования и формирования муниципальной системы здоровьесберегающей деятельности общеобразовательных учреждений // Социально-педагогическая помощь детям: теория и опыт : сб. науч. ст. / КГУ. Курск, 2006. С. 208–215.

5. Степанова М. И. Образовательная нагрузка дошкольников: гигиенические аспекты // Здоровье и образование в XXI веке : материалы межрегион. науч.-практ. конф. / АГУ. Майкоп, 2005.

### References

1. O nacional'noj doktrine obrazovanija v Rossijskoj Federacii [Jelektronnyj resurs] : postanovlenie Pravitel'stva RF ot 4 okt. 2000 g. № 751 g. URL: <https://rg.ru/2000/10/11/doktrina-dok.html> (data obrashhenija: 15.05.2017).

2. Federal'naja celevaja programma «Razvitie fizicheskoj kul'tury i sporta v Rossijskoj Federacii na 2006–2015 gody» [Jelektronnyj resurs] : Postanovlenie Pravitel'stva RF ot 11 janv. 2006 g. № 7. URL: <http://www.rossporrt.ru/xml/t/mainr.xml?nic=act&mid=90&pid=896&lang=ru> (data obrashhenija: 15.05.2017).

3. Kuchma V. R. Reformirovanie rossijskoj shkoly: gigienicheskie problemy i puti reshenija // Zdorov'e i obrazovanie v XXI veke : materialy mezhregion. nauch.-prakt. konf. / AGU. Majkop, 2005.

4. Ratenko S. E. K probleme modelirovanija i formirovanija municipal'noj sistemy zdorov'e-sberegajushhej dejatel'nosti obshheobrazovatel'nyh uchrezhdenij // Social'no-pedagogicheskaja pomoshh' detjam: teorija i opyt : sb. nauch. st. / KGU. Kursk, 2006. S. 208–215.

5. Stepanova M. I. Obrazovatel'naja nagruzka doshkol'nikov: gigienicheskie aspekty // Zdorov'e i obrazovanie v XXI veke : materialy mezhregion. nauch.-prakt. konf. / AGU. Majkop, 2005.

© Шаповалов А. В., 2017

УДК 612.8

**ASSESSMENT OF CARDIORESPIRATORY SYSTEM  
AND VEGETATIVE BALANCE OF THE ATHLETES  
ROWING SPECIFIED BY THE DRUG FITONOL**

E. G. Kallaur

The Ministry of sports and tourism of the Republic of Belarus  
8/2, Kirov Str., Minsk, 220030, Republic of Belarus  
E-mail: kallaure@rambler.ru

*Measurement of heart rate variability (HRV) in athletes enable to evaluate the positive and negative adaptive response and make a prediction subsequent physical operability. Studies conducted in the group of elite athletes-rowers in the canoe, revealed a highly adaptive response to the use of the drug fitonol with the aim of to restore athletes in a year cycle of preparation.*

*Keywords: functional state of athletes, heart rate variability, adaptive response, fitonol.*

**ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ  
И ВЕГЕТАТИВНОГО БАЛАНСА ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ-ГРЕБЦОВ  
НА БАЙДАРКАХ (ЖЕНЩИНЫ) НА ФОНЕ ПРИМЕНЕНИЯ  
ПРЕПАРАТА «ФИТОНОЛ»**

Е. Г. Каллаур

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь  
Республика Беларусь, 220030, Минск, ул. Кирова, 8/2  
E-mail: kallaure@rambler.ru

*Измерение вариабельности сердечного ритма (HVR) у спортсменов позволяет оценить положительный и отрицательный адаптационный ответ и сделать прогноз последующей физической работоспособности. Исследования, проведенные в группе элитных спортсменок-гребцов на байдарках, позволили выявить весьма высокий адаптивный ответ на использование препарата «Фитонол» с целью восстановления спортсменок в годичном цикле подготовки.*

*Keywords: функциональное состояние спортсменок, вариабельность сердечного ритма, адаптивный ответ, «Фитонол».*

5-minute recording kardioritmogrammy was performed for the analysis of HRV of athletes at rest using hardware and software "Poly-Spectrum". We evaluate the performance time analysis of HRV, variation pulsometry and spectral analysis according to the criteria recommended by the European Cardiology and North American societies electrophysiological and Russian Federationn experts [1].

The basis of the content of the experimental method was the application of the principle of hardware diagnostics HRV at rest and during exercise, and control of the training process. According to the results of the study were identified HRV and cardiac hemodynamics, significantly different from those recorded in the same period last year preparatory ( $P < 0,05$ ) [2]. comparative characteristics of HRV and cardiac hemodynamics athletes-rowers used to assess the efficacy of the drug fitonol [3].

The study involved a group of 3 athletes, kayaking, members of the Republic of Belarus national team on kayaking and canoeing, merited masters of sport, mean age  $23 \pm 3,14$  years.

Status athletes studied for 1 year, from October 2014 to October 2015. The studies were conducted in two phases, in the morning 2 hours before exercise, and in the evening (one and a half

hours after a workout). At rest, in the morning and in the evening at the athletes studied the characteristics of heart rate and functional state of the cardiovascular system. In the evening also studied the characteristics of heart rate both at rest and during orthostatic test.

In the work used the traditional method of the analysis of heart rate variability at R. M. Baevsky. The technical basis of the study served as a personal computer IBM PC-486. As a device to collect and input data used by the device "Poly-Spectrum" (NeuroSoft).

According to statistics, autocorrelation and spectral analysis of R-R intervals are automatically calculated the following indicators:

- mathematical expectation (M) – the physiological interpretation of heart rate;
- standard deviation (SD);
- mode amplitude (AM<sub>O</sub>) – the number of intervals of values corresponding to the Defense Ministry and expressed as a percentage of the total number of cardio studied series;
- index of regulatory systems tension (IT);
- S<sub>0</sub> – the power of slow waves of the second order.

Athletes received with the aim of to restore and maintain optimal health state fitonol drug, which is a mixture of amino acids, vitamins, minerals, and herbal adaptogens. The analysis took into account indicators of cardiac hemodynamics: cardiac index (CI) as the main criterion for circulatory status, stroke index (SI), heart rate (HR), myocardial stress index (MSI).

The analysis of HRV, were taken into account the recommendations of the European and North American cardiac electrophysiological Societies (1996) and a group of Russian Federation experts (2002). We analyzed the time (R-R, MxDMn, RMSSD, pNN50, SDNN, AMo50, SI) and spectral (TP, HF, LF, VLF, ULF) of HRV indices, as well as basic (HR, MCV, SCV, CI, SI) cardiohemodynamics indicators.

The analysis of HRV after 1.5 hours recovery period, after the conducted training sessions compared to before the load is measured at 6 – point scale on the following criteria with recommendations for optimal management coach training process athlete and his correction [1]:

6 points: Adapting to stress is adequate, "supercompensation" IT below the original; HF was increased; LF and VLF decreased, the ratio LF/HF 0,5 or less; TP increases, load without restrictions is recommended for this adaptation .

5 points: Adaptation adequate, IT-near to the original, HF, LF and VLF, LF/HF and TP at the same value. Recommendations for training – without restrictions.

4 points : for HRV adequate adaptation, IT increased by not more than 50 %, LF and VLF increased by not more than 50 %, HF was reduced not more than 50 %, LF/HF is not more than 1,5; TP is reduced no more than 50 %. Recommendations – developing training, without the "stress" load.

3 points: Adaptation for HRV inadequate, IT increased by 100 %, of HF reduced to 100 %, the LF and VLF increased to 100 %, LF/HF to 2,0, TP lowered to 100 %. Recommendations for the training process – only supporting training.

As a result, compared the HRV of athletes in the current 2015 with the HRV in the same period of the last preparatory phase of the training process in 2014.

Mean cardiac hemodynamics and HRV in the morning after a training day were detected in all athletes. As signs no full recovery on morning after training were considered indicators: BSI – Baevsky stress index characterizing the activity of the parasympathetic division (normal 80–300); ISA – an index of sympathetic activity that characterizes the activity of the sympathetic division (normal 30–70) [2].

Rowers at rest have a balanced version of the vegetative regulation; after loading at 1 – predominance of sympathetic regulation, at 1 – the predominance of the parasympathetic ANS regulation, which indicates the economization functions ANS, at 1 – balanced state of HRV, which in the process of training activity reflects the optimal adaptive processes.

It has been established that there is a specific focus of activities such as canoeing, kayaking (women's distance 200m race and 500m), which is in the growth of autonomous regulation of activity in the process of training. This is confirmed by the analysis of HRV data is obtained after the training sessions, when athletes-rowers increases the activity of autonomic regulation and increased spectral structure indicators (TP, HF, LF, VLF).

The analysis of HRV in 2014 and 2015, found that the capacity of sportsmanship rowers (2014 – 3-rd place at the World Cup; 2015 – 1-st place at the World Cup in kayak-four K-4 500m) is associated with a new level of adaptation where athletic performance is achieved at a lower voltage regulation systems. In 2015, compared to 2014 in the group of athletes-rowers saw an increase in activity of adaptation mechanisms and the activity of parasympathetic regulation: marked by higher values of SDNN, RMSSD, pNN50, CV, TP, HF, BP and lower figures IVB, IT, VIR.

The results of the analysis of HRV showed that significant differences between the indices of HRV and cardiac hemodynamics in the whole group of athletes have been observed on the following parameters: RRmax, SDNN, RMSSD, pNN50, CV, TP, VLF, HF, BP, IVB, IT, VIR.

HR analysis, R-R interval and the level of HR testified to a normal heart rhythm in athletes. But in 2014, athletes-rowers had a longer duration RR-intervals, on average, by 90ms, compared to the same period of 2015, a higher heart rate level (above 0,8) and high values of TP, HF, LF, VLF, which was indicative of a high activity independent regulation mechanisms and large functional reserve of the cardiovascular system. The high level of absolute power VLF and their share in TP, according to a reflection hyperadaptive condition, characterized by stress adaptation mechanisms.

One of the indicators characterizing the ratio of sympathetic and parasympathetic influences, is the index vagosympathetic interaction LF/HF. Balanced tone of the sympathetic and parasympathetic centers ( $1,5 \leq LF/HF < 2,5$ ) was detected in 2 athletes.

One athlete has the prevalence of moderate of sympathetic influences, demonstrating the centralization of heart rhythm management, and a higher price of physiological adaptation to the current load. This is confirmed and the amount of centralization index (IC), in which athletes testified more pronounced activity of the central contour of heart rhythm regulation in relation to the autonomous.

Thus, the results of the study imply that statistical and geometric figures and some of the spectral characteristics (HF, HFnorm, LFnorm) HRV uniquely reflect the ratio of autonomous and central regulatory mechanisms in athletes-rowers with different oriented sports specialization; in athletes of this group of cardiac adaptation to current loads carried mainly by autonomous mechanisms in athletes, sports specialty has a short sprint (200 m) – at the expense of the central. The main results are summarized in table.

**Average values of HRV – athletes rowing in 2014 and 2015**

Index	2014 (n = 3)	2015 (n = 3)	p
<i>Interim analysis</i>			
RRmin, ms	829,7	885,1	0,284
RRmax, ms	1 241,7	1 410,3	0,003
RRNN, ms	1 046,3	1 121,9	0,138
SDNN, ms	67,9	95,2	0,002
RMSSD, ms	71,3	109,6	0,001
pNN50, %	41,6	59,1	0,010
CV, %	6,5	8,5	0,015
<i>Spectral analysis</i>			
TP, ms <sup>2</sup>	4780,9	8932,3	0,003
VLF, ms <sup>2</sup>	1645,2	2593,5	0,021
LF, ms <sup>2</sup>	1218,4	1943,0	0,103
HF, ms <sup>2</sup>	1917,2	4396,0	0,003
LF/HF	1,0	0,5	0,209

Index	2014 (n = 3)	2015 (n = 3)	p
% VLF	35,5	34,2	0,777
% LF	24,1	19,5	0,195
% HF	40,4	46,3	0,255
<i>Cardiointervalography by R. M. Baevsky</i>			
Heart rate, bpm	58,7	55,5	0,246
Mo, s	1,0	1,1	0,296
AMo, %	33,3	26,6	0,066
Me, s	1,0	1,1	0,135

Revealed the magnitude of the adaptive reserve indicates a high level of adaptive capacity for all athletes, and the values of the absolute power of VLF waves and VLF norm – for voltage regulation mechanisms; index LF/HF and IC showed the centralization of regulatory influences.

The magnitude of the absolute and relative power LF all athletes differed significantly in 2014 and 2015, while the absolute power of LF significantly (3-5 times) exceeds the standard value; the relative power of LF corresponds to them. The increase in the absolute power of LF waves in 2015 is interpreted by us as a result of maintaining hemodynamic homeostasis athletes that provides the connection of non-specific adaptation mechanisms during treatment with the.

Conclusions. The analysis of heart rate variability data athletes specializing in rowing, pointed to a normotensive type of heart rhythm regulation and increased centralization of control heart rhythm; in favor of which showed significantly higher, and the voltage indicators AMo index ( $P < 0.05$ ) with a load (orthostatic test) in the preparatory period of training, compared to the same period last year. The rest vegetative balance shifted toward vagal influences intensified activity of an independent contour of regulation, the effect of respiration on heart rhythm. Athletes with the load and at rest have significant ECG changes were not found.

Athletes in terms of significant differences in heart rate compared to the same period last year, have not been identified, however, a load at this time there was observed economization in the vascular circulation (increase stroke volume without increasing heart rate). In the preparatory period of the current year of preparation it was observed significantly higher vagal activity.

Increased vagal activity at rest indicates the activation of the subcortical centers and the prevalence cardio-center activity. Apparently, the observed changes were due to the need to mobilize the functional reserves and related to the inclusion in the process of adaptation of higher vegetative centers.

When the load in the preparatory period of the year preparing increasing centralization management of heart rhythm associated with increased sympathetic regulation, which suppresses activity of an independent contour. The ratio of the spectral characteristics, of distinct differences were found.

## References

1. Hemodynamic Regulation: Investigation by Spectral Analysis / S. Akselrod, D. Gordon, J. B. Madwed et al. // Amer. J. Physiology. 1985. Vol. 249. P. 867–875.
2. Pichot V., Roche F., Gaspoz J. M. Relation Between Heart Rate Variability and Training Load in Middle-distance Runners // Sci. Sport Exercise. 2000. Vol. 32, № 10. P. 1729.
3. Khripach V. A., Zhabinskii V., Karnachuck R. Brassinosteroids: a New Role of Steroids as Bio-signaling Molecules // Chemical Probes in Biology. Dordrecht : Kluwer Academic Publisher, 2003. P. 153–165.

# ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И РЕКРЕАЦИЯ

---

УДК 796-053.2

## АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СЕМЬЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ДИАГНОЗОМ АУТИЗМ

Л. А. Бартновская<sup>1</sup>, В. М. Кравченко<sup>2</sup>, Е. Е. Савицкая<sup>3</sup>

Красноярский государственный педагогический  
университет имени В. П. Астафьева  
Российская Федерация, 660049, г. Красноярск, ул. А. Лебедевой, 89

<sup>1</sup>E-mail: larabart@mail.ru

<sup>2</sup>E-mail: ver1113@yandex.ru

<sup>3</sup>E-mail: katherine-se@mail.ru

*Рассмотрены и проанализированы авторские программы и рекомендации, которые затрагивают вопрос адаптивной физической культуры детей старшего дошкольного возраста с диагнозом аутизм. Предложены свои рекомендации родителям по физической культуре детей с диагнозом аутизм.*

*Ключевые слова: дети, старший дошкольный возраст, аутизм, программа, физическая культура, упражнения, реабилитация, оздоровление.*

## ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE IN THE FAMILY FOR OVER-FIVES WITH THE DIAGNOSIS OF AUTISM

L. A. Bartnovskaya<sup>1</sup>, V. V. Kravhenko<sup>2</sup>, E. E. Savickaja<sup>3</sup>

Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafiev  
79, A. Lebedeva Str., Krasnoyarsk, 660049, Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail: larabart@mail.ru

<sup>2</sup>E-mail: ver1113@yandex.ru

<sup>3</sup>E-mail: katherine-se@mail.ru

*The author programme and advice are covered and the question of the adaptive physical culture for over-fives with the diagnosis of autism are involved in the article. The author's advice for physical culture of the autists are offered to parents.*

*Keywords: children, over-fives, autism, programme, physical culture, exercise, rehabilitation, recovery.*

Одной из основных задач государства является всесторонняя забота о здоровье, гармоничном физическом воспитании детей дошкольного возраста. Деятельность по формированию физического воспитания детей не ограничивается только в рамках двигательного часа

в режиме детского сада, она должна быть насыщенной за счет привлечения детей дошкольного возраста к системным и активным занятиям в семье. В связи с этим возрастает объективная необходимость перед педагогами и родителями по формированию детей дошкольного возраста на системные занятия физической культурой.

Здоровье детей зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от характера педагогических воздействий. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего детского организма, является двигательная активность. Это необходимая и естественная потребность человеческого организма в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания детей [1]. Однако для детей с различными отклонениями и ограничениями в здоровье данная задача является сложной. Зная особенности периода онтогенеза, необходимо рационально и оптимально выстроить алгоритм обучения ребенка основным движениям [2].

В настоящее время одной из проблем в области психопатологии и специальной педагогики является детский аутизм, который выражается расстройством в нарушении развития головного мозга, характеризующееся выраженным и всесторонним дефицитом социального взаимодействия и общения, а также ограниченными интересами и повторяющимися действиями.

Внимание к проблеме детского аутизма обусловлено высокой частотой патологии развития заболевания. В 2000 г. распространенность аутизма составляла от 5 до 26 случаев на 10 000 детского населения. В 2005 г. на 250–300 новорожденных в среднем приходился один случай аутизма: это чаще, чем изолированные глухота и слепота вместе взятые, синдром Дауна, сахарный диабет или онкологические заболевания детского возраста. По данным Всемирной организации аутизма, в 2008 г. один случай аутизма приходился на 150 детей. За десять лет количество таких детей выросло в 10 раз [3].

Данному заболеванию посвящены работы Э. В. Пласкуновой, О. Г. Мартыновой и Э. Х. Валишина, О. С. Никольской, Е. Р. Баенской, М. М. Либлинга и др. [4–7]. Э. В. Пласкунова рассматривает в условиях специализированного центра организацию процесса обучения детей с аутизмом на примере адаптивного физического воспитания, предлагая программу «Моторная азбука». Данная программа направлена на решение задач по укреплению физического здоровья, как важного показателя жизнедеятельности ребенка. Для обучающихся по классно-урочной и по индивидуальной форме, необходимо соблюдать ряд условий, определенных правил и приемов. Ребенку с аутизмом, необходимы каждодневные физические нагрузки для поддержания физического тонуса и снятия эмоционального напряжения [4–6].

Рекомендации О. Г. Мартыновой и Э. Х. Валишина направлены на решение задач по укреплению физического здоровья детей с аутизмом. Авторы обосновывают средства, методы и принципы обучения, которые необходимо применять на занятиях по адаптивной физической культуре, выявляют особенности поведения ребенка во время двигательной активности, подбирают способы и формы преодоления моторных стереотипов детей с аутизмом. Они разработали модель деятельности направленной на формирование социально-педагогической адаптивности детей с РАС (расстройства аутистического спектра) на занятиях адаптивной физической культурой. Важную роль отводят родителям, которым необходимо формировать привычку у детей с РАС к занятиям физической культурой и спортом [7].

О. С. Никольская, Е. Р. Баенская, М. М. Либлинг в работе «Аутичный ребенок» освещают особенности, трудности психического развития и социализации аутичных детей, пути помощи в их обучении и семейном воспитании. Трудности аутичного ребенка обусловлены дефицитом или неправильным распределением психофизического тонуса. Авторы предлагают регулярные физические нагрузки: занятия физической культурой с использованием определенных приемов, в спортивных секциях.

В определенной мере О. С. Никольская и др. по укреплению здоровья детей с аутизмом, ориентируют взрослых:

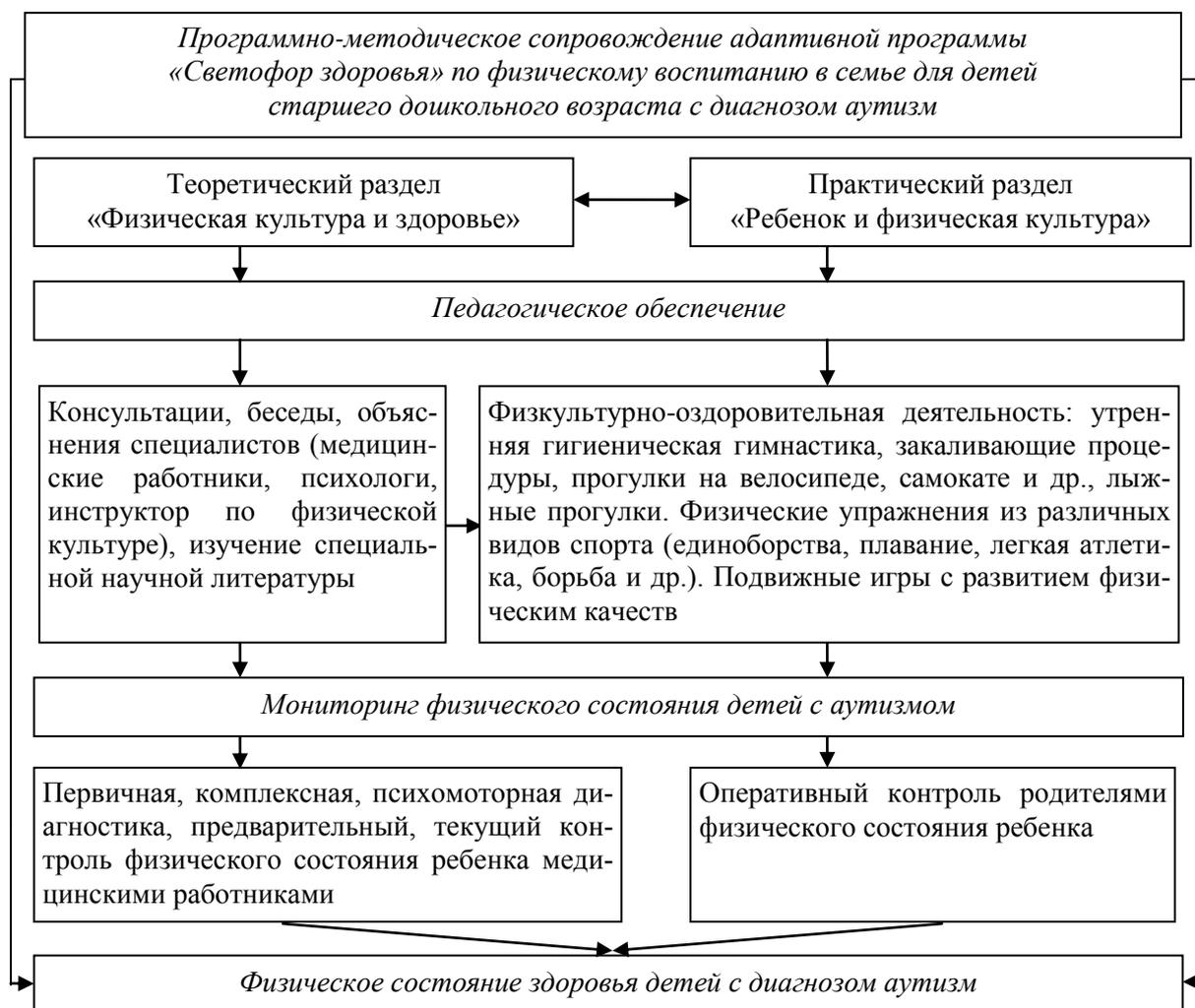
- на четкое планирование занятий по адаптивной физической культуре;
- формирование стереотипа занятия (от простого к сложному);

- пристрастия и интересы ребенка на занятиях;
- составляющие части занятия, связаны единым сюжетом;
- поощрение ребенка в процессе и по окончании занятий физическими упражнениями [8].

Использование тех или иных средств и методов должно осуществляться с учетом закономерностей естественного развития ребенка с данным заболеванием, в том числе закона гетерохронности созревания систем и функций организма в онтогенезе, сенситивных периодов его развития [9].

Изучив проблемы аутичных детей, проанализировав содержание программно-рекомендательного обеспечения по адаптивной физической культуре, мы пришли к выводу, что укрепить здоровье и сформировать физические способности ребенка, обеспечить оптимальный двигательный режим возможно через создание здоровьеразвивающей среды непосредственно в семье.

Опираясь на программу Э. В. Пласкуновой, рекомендаций О. Г. Мартыновой и Э. Х. Валишина, О. С. Никольской и других, нами разработана структура программно-методического сопровождения адаптивной программы «Светофор здоровья» по физическому воспитанию для детей 5–7 лет с аутизмом, которая призвана расширить диапазон средств, методов обучения и физической подготовки дошкольников (см. рисунок).



Структура программно-методического сопровождения адаптивной программы для детей старшего дошкольного возраста с диагнозом аутизм

Целью проектируемой программы «Светофор здоровья» является укрепление и поддержание физического состояния ребенка для обеспечения полноценной социальной жизнедеятельности.

Задачи данной программы:

- 1) формировать теоретические знания основ здорового образа жизни и практические умения у родителей в применении разнообразных средств физической культуры для детей старшего дошкольного возраста с диагнозом аутизм;
- 2) приобщить родителей и детей к активной физкультурно-оздоровительной деятельности в течение дня;
- 3) сохранить и укрепить здоровье, улучшить функциональное состояние и физическую подготовленность ребенка.

В результате реализации программы родители детей с диагнозом аутизмом должны: осознавать роль физической культуры в оздоровительной деятельности; знать практические основы адаптивной физической культуры и здорового образа жизни; владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих укрепление здоровья детей, приобрести опыт творческого использования физкультурно-оздоровительной деятельности.

Программа состоит из двух разделов «Физическая культура и здоровье», «Ребенок и физическая культура», соответствующего педагогического обеспечения и мониторинга физического состояния детей.

Первый раздел программы «Физическая культура и здоровье» является консультативно-теоретическим для родителей. Цель раздела – расширение представлений родителей об основных принципах оздоровительной деятельности, компонентах здоровья, здоровом образе жизни, оздоровительно-физкультурной деятельности в процессе физического воспитания в семье. Родители уделяют внимание вопросам влияния физических упражнений на организм ребенка, профилактике травматизма, гигиены, врачебного контроля, режиму дня.

Результатом освоения консультативно-теоретического материала данного раздела предусмотрено овладение родителями методами физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья детей 5–7 лет с диагнозом аутизм; знаниями, умениями и навыками организации занятий по физической культуре.

Второй раздел программы «Ребенок и физическая культура» является важнейшим источником мышечной радости, средством физического развития, повышения защитных функций организма детей с аутизмом, направлен на обеспечение условий, способствующих формированию привычки родителей правильно организовывать «рабочий день» ребенка. Сориентирован на формирование у детей старшего дошкольного возраста с диагнозом аутизм практических навыков в области личной гигиены, закаливания, использованию средств физической культуры в режиме дня. Цель раздела программы – включение родителей в организацию индивидуальной физкультурно-адаптированной деятельности ребенка с аутизмом.

Данный раздел программы предусматривает оформление родителями дневника наблюдений, в котором записываются все мероприятия адаптивной физической культуры, осуществляемые каждый день, результаты контроля над физическим состоянием. Родители подбирают комплекс физических упражнений в соответствии с увлечением ребенка.

Результатом данного раздела программы для родителей является:

- осознание ценности и важности здоровья в жизнедеятельности ребенка;
- приобретение практических навыков адаптивной физической культуры;
- владение методиками контроля над физическим состоянием ребенка.

Реализация представленных разделов программы «Светофор здоровья» предусмотрена посредством комплекса педагогических форм, методов и средств, которые направлены на формирование здоровьесохраняющих понятий, оценок, ценностей. Педагогическое обеспечение адаптивной оздоровительной деятельности детей включает консультации, беседы, объяснения, наблюдение. В процессе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста с диагнозом аутизм применяются специфические физкультурно-оздоровительные методы: обучения двигательным умениям, навыкам и развития физических способностей, активизацию двигательного режима дошкольников в семье.

Таким образом, адаптивная физическая культура в семье для детей старшего дошкольного возраста с диагнозом аутизм является важнейшим условием их социализации в современном обществе.

### Библиографические ссылки

1. Кравченко В. М. Мотивированная потребность дошкольников в здоровье: теоретические и практические аспекты : монография / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева. Красноярск, 2016.
2. Выготский Л. С. Вопросы детской психологии. СПб. : СОЮЗ, 1999.
3. Аутизм [Электронный ресурс]. URL: <http://www.autisminRussian Federation.ru/> (дата обращения: 10.04.2017).
4. Плаксунова Э. В. Использование программы «Моторная азбука» в процессе коррекционно-развивающей работы с аутичными детьми // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2008. № 2. С. 2–5.
5. Плаксунова Э. В. Организация коррекционно-развивающего обучения детей с расстройствами аутистического спектра на примере адаптивного физического воспитания [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование psyedu.ru. 2012. № 3. URL: <http://psyedu.ru/journal/2012/3/3025.phtml> (дата обращения: 28.04.2017).
6. Плаксунова Э. В. Характеристика нарушений двигательной сферы у детей с аутизмом // Аутизм и нарушения развития. 2008. № 2. С. 50–62.
7. Мартынова О. Г., Валишин Э. Х. Графическое обоснование адаптивной физической культуры как технологии реабилитации детей с расстройствами аутистического спектра // Молодой ученый. 2017. № 4. С. 337–342.
8. Никольская О. С., Баенская Е. Р., Либлинг М. М. Аутичный ребенок. Пути помощи. М. : Теревинф, 2000.
9. Усаков В. И. Естественнонаучные основы здоровьесохраняющего образования // Науч. ежегодник КГПУ, посвящ. 70-летию ун-та / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева. Вып. 2, Т. 1. Красноярск, 2001.

### References

1. Kravchenko V. M. Motivirovannaja potrebnost' doshkol'nikov v zdorov'e: teoreticheskie i prakticheskie aspekty : monografija / Krasnojarsk. gos. ped. un-t im. V. P. Astaf'eva. Krasnojarsk, 2016.
2. Vygotskij L. S. Voprosy detskoj psihologii. SPb. : SOJuZ, 1999.
3. Autizm [Jelektronnyj resurs]. URL: <http://www.autisminRussian Federation.ru/> (data obrashhenija: 10.04.2017).
4. Plaksunova Je. V. Ispol'zovanie programmy «Motornaja azbuka» v processe korrekcionno-razvivajushhej raboty s autichnymi det'mi // Fizicheskaja kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. 2008. № 2. S. 2–5.
5. Plaksunova Je. V. Organizacija korrekcionno-razvivajushhego obuchenija detej s rasstrojstvami autisticheskogo spektra na primere adaptivnogo fizicheskogo vospitanija [Jelektronnyj resurs] // Psihologicheskaja nauka i obrazovanie psyedu.ru. 2012. № 3. URL: <http://psyedu.ru/journal/2012/3/3025.phtml> (data obrashhenija: 28.04.2017).
6. Plaksunova Je. V. Harakteristika narushenij dvigatel'noj sfery u detej s autizmom // Autizm i narushenija razvitija. 2008. № 2. S. 50–62.
7. Martynova O. G., Valishin Je. H. Graficheskoe obosnovanie adaptivnoj fizicheskaj kul'tury kak tehnologii rehabilitacii detej s rasstrojstvami autisticheskogo spektra // Molodoj uchenyj. 2017. № 4. S. 337–342.
8. Nikol'skaja O. S., Baenskaja E. R., Libling M. M. Autichnyj rebenok. Puti pomoshhi. M. : Terevinf, 2000.
9. Usakov V. I. Estestvennonauchnye osnovy zdorov'esohranjajushhego obrazovanija // Nauch. ezhegodnik KGPU, posvjashh. 70-letiju un-ta / Krasnojarsk. gos. ped. un-t im. V. P. Astaf'eva. Vyp. 2, T. 1. Krasnojarsk, 2001.

УДК 618.218-001.33-089

## **ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕРОДОВЫХ ПОВРЕЖДЕНИЙ ПРОМЕЖНОСТИ**

К. А. Бугаевский

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

*Представлены материалы исследования, по реабилитации у пациенток, перенесших травматические роды. Приведен примерный комплекс реабилитации, представлены особенности практического применения методик, направленных на восстановление промежности.*

*Ключевые слова: пациентки, реабилитация, разрывы промежности, роды, лечебная физкультура, специальные физические упражнения.*

## **FEATURES OF PHYSICAL REHABILITATION OF DAMAGES POSTPARTUM PERINEUM**

K. A. Bugaevskiy

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

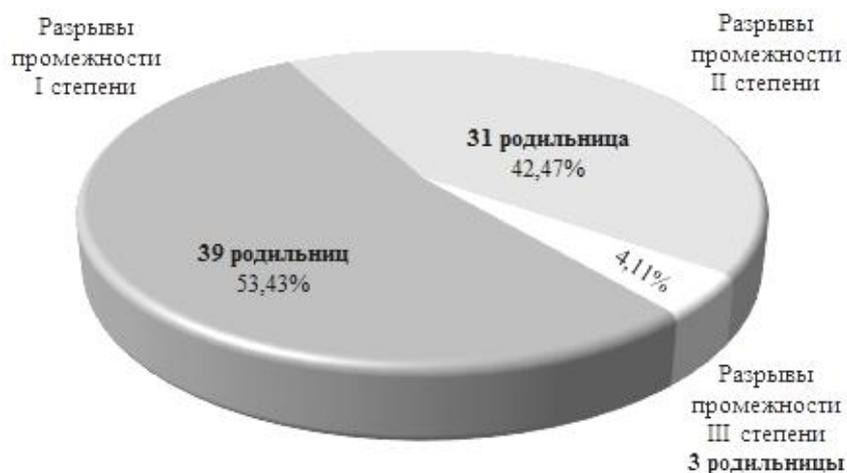
*This scientific article presents a study on the rehabilitation of patients who have had a traumatic birth. Is a sample set of rehabilitation, presented particular the practical application of methods aimed at restoring the perineum.*

*Keywords: female patient, rehabilitation, perineal tears, childbirth, physiotherapy, special physical exercises.*

Акушерский травматизм мягких тканей промежности и его неблагоприятные последствия для организма женщины всегда было проблемой акушерства [1]. Разрыв промежности – это повреждения, которые могут возникнуть вследствие значительного растяжения родовых путей будущей матери из-за сильного давления на мышцы тазового дна во время родов. Это самый частый вид родового травматизма матери и осложнений родового акта, чаще встречающийся у первородящих [2]. Частота родового травматизма тканей промежности не имеет тенденции к снижению и, по данным отечественных и зарубежных авторов, составляет 10,2–39 % [3]. Разрывы промежности III степени колеблются от 0,4 до 5 % [4]. Акушерский травматизм мягких тканей промежности и его неблагоприятные последствия для организма женщины всегда было проблемой акушерства [1].

Исследование по применению и эффективности предложенного примерного комплекса методов и средств реабилитации, при проведении восстановительного лечения у пациенток с разрывами промежности I–III степени, полученными в процессе родов, проводилось на базе женской консультации коммунального учреждения «Центральная городская больница» г. Новая Каховка, Херсонской области, Украина, в 2016 г. Всего в исследовании приняли участие 73 пациентки. Их средний возраст составил  $29,3 \pm 1,04$  лет. У 48 (65,75 %) это были первые роды, у 21 (28,77 %) – вторые роды, у 4 (5,48 %) – третьи и более роды. Все они перед родами прошли комплекс подготовительных занятий в условиях женской консультации.

Все пациентки, перед началом проведения восстановительного лечения, проходили контрольный осмотр гинеколога в условиях женской консультации, с обязательным проведением УЗИ мест разрыва и ушитой раны, с определением состояния рубца и окружающих тканей [5; 6] (см. рисунок).



Соотношение разрывов промежности I–III степени у пациенток в группе

У пациенток с разрывами I степени восстановительное лечение применяли через 5–7 дней после выписки из роддома, в условиях кабинета ЛФК женской консультации [7]. У большинства пациенток данной группы раны заживали первичным натяжением, практически без каких либо осложнений, большинство разрывов не требовали ушивания, ткани не инфильтрированы, подвижные, эластичные. В данной группе комплекс методов восстановительного лечения ограничивался проведением в течение 2–3 недель комплекса упражнений Кегеля и занятий на фитболе, с целью укрепления мышц и связочного аппарата промежности и тазового дна после родов [5]. С учетом сроков заживления тканей при ушитых разрывах II степени, с учетом самочувствия пациенток, их жалоб, состояния раны, реабилитационные мероприятия проводились не ранее чем через 1 мес. после получения травмы в родах, в условиях женской консультации. Длительность проводимого комплекса методов восстановительного лечения варьировала от 1,5 до 2-х мес., с совместным контролем реабилитологом и гинекологом. При данной патологии, одновременно с применением упражнений Кегеля и сеансов использования фитбола, активно использовалась ЛФК и физиотерапевтическое местное лечение области травматического повреждения, с применением 10–15 сеансов магнитотерапии применение ультразвука и лазерной терапии [8], использование желтого спектра света с применением аппарата фирмы Zepter «Биоптрон»® [9; 10].

В группе пациенток, с разрывом промежности III степени, где имелись наиболее тяжелые повреждения (ткани влагалища и мышцы промежности, разрыв анального сфинктера) критерием начала и объема реабилитационно-восстановительного комплекса, являлся вопрос заживления поврежденных в процессе родов тканей, а также наличие посттравматических осложнений, связанных с такими нарушениями, как частичное или полное недержание газов и каловых масс при повреждении анального сфинктера, наличие более разной степени интенсивности при половом акте (диспареуния), как во влагалище, так и в области рубца и поврежденной промежности [1; 9]. Все пациентки этой группы, перед началом восстановительного лечения, были осмотрены специалистами – проктологом и гинекологом. Степень заживления поврежденных тканей и состояние рубца, напрямую зависит как от объема самого повреждения, так и от техники и способа ушивания поврежденных участков и протекания послеродового периода, наличия и выраженности послеродовых и послеоперационных осложнений [6; 9]. Заживление швов любой локализации после родов – это процесс полного

восстановления целостности мягких тканей промежности [1; 3]. Важные данные о состоянии рубца и тканей в месте повреждения мы получали после осмотра и исследования места повреждения, как во время специального гинекологического исследования, с применением бимануального влагалищного и ректо-вагинального исследования, так и по результатам проведенного УЗИ зоны повреждения [1; 3; 9]. Эти важные составляющие учитывались нами при планировании и подборе методов реабилитации в данной группе пациенток. Так как в данной группе существует высокая степень риска формирования в дальнейшем различной патологии, в виде синдрома несостоятельности тазового дна, синдрома хронической тазовой боли, пролапса внутренних половых органов, реабилитационные мероприятия, направленные на укрепление мышечно-связочного аппарата тазового дна являются, по нашему мнению, весьма актуальными и востребованными. В этой группе продолжительность восстановительной терапии была самой длительной – от 2,5 до 3 мес. Вначале она проводилась в кабинете ЛФК женской консультации, а в последние 2–3 недели в домашних условиях. Пациентки выполняли комплекс специальных упражнений Кегеля, активно был использован фитбол, ЛФК с использованием комплекса упражнений на укрепление мышц промежности и тазового дна. Дополнительно все пациентки получали физиотерапевтическое лечение в виде использования желтого спектра света с применением аппарата фирмы Zepher «Биоптрон»® с применением окси-спрея, магнито-инфракрасное облучение области промежности [10].

При помощи анкетирования и дополнительного, расширенного опроса пациенток, через 1–3–6 мес. после начала восстановительного лечения (с учетом данных осмотра гинеколога, проктолога, УЗИ) проводился субъективный и объективный контроль эффективности проводимых реабилитационных мероприятий. Уже через 3–4 недели пациентки с разрывами I степени ( $n = 39$ ) отмечали полное отсутствие дискомфорта и болевых ощущений в области промежности, могли свободно сидеть, раздвигать ноги, выполнять определенные физические нагрузки и повседневную работу по дому, не отмечали никаких неприятных ощущений и трудностей при дефекации, отхождении газов и мочеиспускании. Через 3 мес., при наличии половой жизни, в группе не было проблем, связанных с получением родовой травмы.

Из числа пациенток, с разрывами промежности II степени ( $n = 31$ ), согласно данных проведенного осмотра, опроса и анкетирования, после 1–1,5 мес. проводимого восстановительного лечения, у 23 (74,19 %) произошло полное заживление повреждений тканей, полученных в результате родовой травмы, сформировался устойчивый рубец, укрепился мышечно-связочный аппарат тазового дна, значительно уменьшились неприятные ощущения и дискомфорт при мочеиспускании, отхождении газов и дефекации. Через 2,5–3 мес. после начала реабилитационных мероприятий уже 29 (93,55 %) пациенток отметили значительное улучшение всех параметров и практически полное отсутствие явлений диспареунии и неприятных ощущений в области промежности при интимной близости. При исследовании эффективности восстановительного лечения, через 6 мес. после проведения курса реабилитации, уже все 31 пациентка отметили полное отсутствие каких либо патологических нарушений и дискомфорта при выполнении работы, домашних дел и при сексуальных взаимоотношениях.

У пациенток третьей группы ( $n = 3$ ), с наиболее тяжелыми повреждениями влагалища, мышц и связочного аппарата тазового дна, анального сфинктера и частично тканей прямой кишки, наиболее длительно проводилось восстановительное лечение – 2,5–3 мес. Практически первые изменения в сторону улучшения самочувствия и начало положительных изменений (согласно данным врачебных осмотров, данных УЗИ, опроса и анкетирования) были отмечены не раньше, чем через 1,5–2 мес. после начала использования комплекса методов восстановительного лечения.

Начало улучшения процесса отхождения газов и дефекации, возможность сидеть, в том числе и в туалете при мочеиспускании и/или выполнении ряда физических упражнений, появилось только через 1,5–2,5 мес. после родов и получения тяжелой родовой травмы, на фоне проводимых лечения и реабилитации. Если специальные упражнения Кегеля и занятия на фитболе, физиотерапевтические процедуры воспринимались пациентками позитивно и они охотно

их выполняли, то любая попытка внедрения ЛФК вызывала боязнь, протест и явное нежелание применять физические нагрузки из-за боязни усиления дискомфорта, болей и возможных осложнений. Поэтому, в данной группе мы столкнулись с проблемой проведения дополнительной психологической реабилитации, и использования таких методов, как ароматерапия с маслами растений с седативным эффектом, в сочетании с релаксирующей музыкой (от 15 до 25 сеансов), электросон (№ 10).

Через 3–4 мес. после начала восстановительного лечения 2 (66,67 %) пациентки от метили улучшение состояния, в виде значительного уменьшения дискомфорта и болей в месте полученной родовой травмы, возможности безболезненной или малоболезненной дефекации и отхождения газов (на фоне соответствующей диеты), возможности сидеть и выполнять сидячую работу. По прошествии 6 мес. после проведения восстановительного лечения, все 3 пациентки отмечали положительный эффект от проведенной реабилитации.

Через 6–9 мес. у всех пациенток данной группы постепенно уменьшились, а затем практически прекратились явления диспареунии и дискомфорта в области полученной родовой травмы при половом акте. Данные проведенного в эти периоды времени гинекологического и проктологического осмотров подтвердили стабилизацию восстановительно-репаративных процессов тканей в области полученного разрыва и восстановление промежности и анального сфинктера у данных пациенток.

Таким образом, можно сделать следующие выводы. Большое количество разрывов промежности I–III степени в современной акушерской практике требует не только их профилактики, но и ранней и разносторонней реабилитации и комплексного восстановительного лечения мышц и связочного аппарата промежности, является средством активной профилактики пролапса женских внутренних половых органов. Предложенный примерный комплекс методов восстановительного лечения последствий разрывов промежности может быть предложен для активного практического использования, как на амбулаторном, так и санаторно-курортном этапе реабилитации данной группы пациенток.

### **Библиографические ссылки**

1. Мусаев Х. Н., Ахундова Н. Н. Разрывы промежности в родах и их последствия // *Surgery*. 2009. № 1 (17). С. 59–63.
2. Селихова М. С., Котовская М. В., Кугутова Л. Н. Родовой травматизм и репродуктивное здоровье женщины // *Акушерство и гинекология*. 2010. № 5. С. 55–58.
3. Сойменова О. И. Проблема родового травматизма в современном акушерстве // *Системный анализ и управление в биомедицинских системах*. 2014. Т. 13, № 1. С. 208–211.
4. Павлов О. Г. Медицинские и социальные аспекты материнского травматизма в родах // *Рос. Вестн. акушера-гинеколога*. 2008. № 5. С. 44–46.
5. Бугаевский К. А. Практические особенности применения специальных упражнений, лечебной физкультуры и массажа у пациенток при реабилитации тазового дна // *Нові у медицині сучасного світу : зб. тез наук. робіт учасників міжнар. наук.-практ. конф. (27–28 листопада 2015 р., Львів)*. Львів, 2015. С. 107–111.
6. Кучеренко М. А. Ведение послеродового периода у родильниц с травмами промежности // *Журн. акушерства и женских болезней*. 2010. № 59 (4). С. 65–70.
7. Шнейдерман М. Г., Тетерина Т. А., Аполихина И. А. Роль и место гинекологического массажа в профилактике разрывов промежности в родах и опущения тазовых органов после родов // *Consilium medicum*. 2013. № 15 (6). С. 37–39.
8. К вопросу об использовании преформированных физических факторов в послеродовом периоде в акушерском стационаре / Т. Б. Маланова, М. В. Ипатова, Ю. В. Кубицкая, С. В. Локтионов // *Физиотерапия, бальнеология и реабилитация*. 2013. № 2. С. 27–33.
9. Алиев Э. А., Султанова С. Г., Аббасов А. Г. Лечение разрывов промежности // *Хірургія України*. 2011. № 1. С. 40–44.
10. Результаты использования и методика применения прибора «Биоптрон» в клинической практике российских врачей : сб. // под ред. проф. И. А. Лапаевой М., 2004.

## References

1. Musaev H. N., Ahundova N. N. Razryvy promezhnosti v rodah i ih posledstvija // Surgery. 2009. № 1 (17). S. 59–63.
2. Selihova M. S., Kotovskaja M. V., Kugutova L. N. Rodovoj travmatizm i reproduktivnoe zdorov'e zhenshhiny // Akusherstvo i ginekologija. 2010. № 5. S. 55–58.
3. Sojmenova O. I. Problema rodovogo travmatizma v sovremennom akusherstve // Sistemnyj analiz i upravlenie v biomedicinskih sistemah. 2014. T. 13, № 1. S. 208–211.
4. Pavlov O. G. Medicinskie i social'nye aspekty materinskogo travmatizma v rodah // Ros. Vestn. akushera-ginekologa. 2008. № 5. S. 44–46.
5. Bugaevskij K. A. Prakticheskie osobennosti primeneniya special'nyh uprazhnenij, lechebnoj fizkul'tury i massazha u pacientok pri rehabilitacii tazovogo dna // Nove u medicini suchasnogo svitu : zb. tez nauk. robit uchasnikov mizhnar. nauk.-prakt. konf. (27–28 listopada 2015 r., L'viv). L'viv, 2015. S. 107–111.
6. Kucherenko M. A. Vedenie poslerodovogo perioda u roditel'nic s travmami promezhnosti // Zhurn. akusherstva i zhenskikh boleznej. 2010. № 59 (4). S. 65–70.
7. Shnejderman M. G., Teterina T. A., Apolihina I. A. Rol' i mesto ginekologicheskogo massazha v profilaktike razryvov promezhnosti v rodah i opushhenija tazovyh organov posle rodov // Consilium medicum. 2013. № 15 (6). S. 37–39.
8. K voprosu ob ispol'zovanii preformirovannyh fizicheskikh faktorov v poslerodovom periode v akusherskom stacionare / T. B. Malanova, M. V. Ipatova, Ju. V. Kubickaja, S. V. Loktionov // Fizioterapija, bal'neologija i rehabilitacija. 2013. № 2. S. 27–33.
9. Aliev Je. A., Sultanova S. G., Abbasov A. G. Lechenie razryvov promezhnosti // Hirurgija Ukraïni. 2011. № 1. S. 40–44.
10. Rezul'taty ispol'zovanija i metodika primeneniya pribora "Bioptron" v klinicheskoj praktike rossijskikh vrachej : sb. // pod red. prof. I. A. Lapaevoj M., 2004.

© Бугаевский К. А., 2017

УДК 618.1-085.82-036.82.85

## **ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ НЕПРАВИЛЬНЫХ ПОЛОЖЕНИЯХ МАТКИ**

К. А. Бугаевский

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

*Представлены результаты проведенного исследования, касающегося особенностей практического применения специально подобранного комплекса методов и средств физической реабилитации при неправильных положениях матки, относительно горизонтальной оси малого таза. Рассмотрены основные методики проводимой реабилитации, приведен примерный комплекс физических упражнений и методов восстановительного лечения.*

*Ключевые слова: физическая реабилитация, гинекологический массаж, неправильные положения матки, спайки, восстановительное лечение, пациентки.*

## **PECULIARITIES OF PHYSICAL REHABILITATION AT THE WRONG POSITION OF THE UTERUS**

K. A. Bugaevskiy

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

*This article presents the results of the study relating to the characteristics of the practical application of a specially selected set of methods and means of physical rehabilitation at the wrong position of the uterus, the horizontal axis pelvis. The basic methodology pursued rehabilitation is a sample set of physical exercises and methods of rehabilitation.*

*Keywords: female patients physical rehabilitation, pelvic massage, abnormal position of the uterus, adhesions, rehabilitation treatment.*

На сегодняшний день гинекологическая патология, активно влияющая на уровень женского репродуктивного здоровья, является одной из ведущих проблем для многих женщин во все мире [1; 2]. К их числу можно отнести и различные варианты неправильных положений матки. Данная патология приводит к различным видам нарушений овариально-менструального цикла (гипоменструальный синдром, альгодисменорея), часто приводит к женскому бесплодию, являясь его этиологическим маточным фактором [1; 2]. Методы лечения неправильных положений матки могут быть консервативными и хирургическими. Но, при этом, необходимо отметить, что неправильные положения матки как таковые далеко не всегда требуют лечения. Если они не вызывают субъективных жалоб и функциональных расстройств, то одно только неправильное положение матки не является показанием к лечению. Вопрос о лечении может возникнуть при наличии таких симптомов, как боли, частое и болезненное мочеиспускание, недержание мочи, нарушения менструального цикла [2; 3].

В норме дно матки не выходит за плоскость входа в малый таз и между телом и шейкой матки образуется тупой угол, открытый вперед. Матка наклонена несколько кпереди, в связи, с чем дно ее направлено к передней брюшной стенке и имеет изгиб между шейкой и те-

лом, образующий открытый кпереди тупой угол. Такое наклонение матки носит наименование *versio*; в нормальных условиях матка наклонена кпереди – *anteversio* [4; 5]. Однако при патологическом перегибе этот угол может быть острым, открытым кпереди (*hyperanteflexio*) или сзади (*retroflexio*). Таким образом нормальное положение матки в полости малого таза соответствует *anteflexio-anteversio*. Из всех видов неправильных положений матки наиболее важное клиническое значение имеют ретродевиация (смещение кзади, главным образом ретрофлексия) и патологическая антефлексия (гиперантефлексия) [2; 3; 5]. Существуют следующие виды смещение матки в горизонтальной плоскости: смещение всей матки (тела и шейки) – *antepositio*, *retropositio*, *dextropositio* и *sinistropositio*, неправильные наклонения матки – *retroversio*, *dextroversio*, *sinistroversio* и патологический перегиб матки. Смещение всей матки может быть в 4-х формах – *antepositio*, *retropositio*, *dextropositio* и *sinistropositio* [2; 3; 5]. При проведении исследований доступных источников информации по методам реабилитации и восстановительного лечения, нами было установлено, что их объем и содержание являются ограниченными и, по нашему мнению, не в полной мере изученными. Традиционно этому вопросу уделяли внимание такие отечественные авторы, как И. И. Бенедиктов, М. Г. Шнейдерман [2, 6–9].

Проведение исследования по применению примерного комплекса методов коррекции ряда неправильных положений матки, проводилось на базе и при содействии гинекологического отделения и женской консультации коммунального учреждения «Центральная городская больница» г. Новая Каховка, Херсонская область, Украина в 2016 г. В условиях женской консультации все пациентки, принявшие участие в проводимом исследовании, после предварительного ознакомления с их медицинской документацией, прошли общее-клиническое исследование, гинекологический осмотр, УЗ-исследование. После изучения полученных материалов были сформированы 3 группы ( $n = 37$ ). Приведем варианты неправильных положений матки, определенных во время проведения исследования (см. рисунок).



Варианты неправильных положений матки в исследуемых группах

При проведении курсов гинекологического массажа, мы придерживались обязательных требований к его проведению, предложенных И. И. Бенедиктовым [8], с учетом практических рекомендаций, предложенных М. Г. Шнайдерманом [9]. Также нами в процессе коррекции неправильных положений матки, с учетом выявленной дополнительной патологии, применялись комплексы ЛФК, действие которой были направлены не только на исправление

имеющейся патологии, но и на укрепление мышц тазового дна, промежности, передней брюшной стенки [2; 6–9]. На момент проведения комплекса коррекционно-реабилитационных мероприятий, с применением гинекологического массажа, специально подобранного вида ЛФК, у всех пациенток имела место стойкая ремиссия имеющихся хронических воспалительных процессов, подтвержденная клиническим, лабораторными и инструментальными методами обследования. Учитывалось, что занятия ЛФК показаны в случае подвижных приобретенных девиаций матки, а также аномалий положения, осложненных негрубыми воспалительными спайками половых органов с окружающими тканями [1; 3; 6; 7; 10]. Пациентки всех трех групп проходили по 20 сеансов гинекологического массажа, проводимого через день [2; 6–9]. Цикл сеансов проводился в период после завершения менструального кровотечения (в межменструальный период). Первый сеанс обычно проводился как вводно-диагностический и длился от 5–7 до 10–15 мин. В первой группе ( $n = 12$ ), были пациентки от 22 до 32 лет, средний возраст составлял  $27,6 \pm 1,5$  лет. Лечение по поду имеющейся патологии составляла  $6,4 \pm 1,3$  года. У 9 пациенток (75,00 %) была диагностирована ретрофлексия и ретродевиация матки (*retroversion et retrodeviatio submobilis et fixate*), у 3 (25,00 %) пациенток были диагностированы отклонения тела матки в правый или левый бок (*dextra et sinistra lateroversio et flexio*). Из анамнеза было установлено, что данная патология у пациенток первой группы связана с наличием в анамнезе воспалительных процессов как специфической, так и неспецифической этиологии (аднекситы, метриты), самопроизвольные и искусственные аборты на ранних сроках беременности. Пациентки данной группы проходили курс ЛФК в виде специального комплекса упражнений в изотоническом и изометрическом режиме по методике В. А. Епифанова [3; 6; 7; 10]. Для закрепления полученного результата пациенткам было рекомендовано, в условия кабинета ЛФК женской консультации и/или в условиях санаторно-курортного лечения, применить комплекс упражнений ЛФК и специальные упражнения Кегеля, для укрепления мышц передней брюшной стенки и мышц тазового дна [3; 6; 7; 10].

Во второй группе ( $n = 11$ ), были пациентки от 26 до 33 лет, средний возраст составлял  $29,3 \pm 1,3$  года. Лечение по поду имеющейся патологии составляла  $4,2 \pm 1,2$  года. У 8 пациенток (72,73 %) была диагностирована I степень опущения влагалища – опущение передней стенки влагалища, задней или обеих сразу; во всех случаях стенки не выходят за область входа во влагалище. У 3 пациенток (27,27 %) была диагностирована I степень пролапса (опущения) матки, при котором у них отмечалось смещение тела матки книзу, но при этом шейка находится во влагалище. Также у 7 (63,64 %) было диагностировано наличие ретрофлексии и ретродевиации матки (*retroversion et retrodeviatio submobilis et fixate*), а у 4 (36,36 %) пациенток данной группы – неправильным положением тела матки в виде ее отклонений вбок (*dextra et sinistra lateroversio et flexio*) по отношению к горизонтальной плоскости. К терапии были добавлены занятия ЛФК, в виде комплекса специальных упражнений для мышц живота и тазового дна, по методике В. Е. Васильевой, а также специальные упражнения по методике Кегеля, для укрепления мышц тазового дна [3; 6; 7; 10].

В третьей группе ( $n = 14$ ), были пациентки от 23 до 32 лет, средний возраст составлял  $28,2 \pm 1,3$  года. Лечение по поду имеющейся патологии составляла  $5,4 \pm 1,6$  года. У 11 пациенток (78,57 %) было диагностировано трубно-перитонеальное бесплодие на фоне хронических воспалительных процессов органов малого таза, специфической и неспецифической этиологии, с развитием интенсивного спаечного процесса, отягощенного неправильным положением тела матки в виде ее отклонений вбок (*dextra et sinistra lateroversio et flexio*), у 3 (21,43 %) пациенток было диагностировано наличие ретрофлексии и ретродевиации матки (*retroversion et retrodeviatio submobilis et fixate*) [3; 6; 7; 10]. Сеансы гинекологического массажа в этой группе были наиболее интенсивными (до 25–30 мин), что определялось наличием многочисленных спаечных образований, слабостью связочного аппарата матки и мышц тазового дна. В данной группе дополнительно, для более интенсивной разработки (растяжения спаек), использовались исходные положения пациентки в коленно-локтевом, и особенно в коленно-кистевом положениях [3; 6; 7; 10]. Пациенткам этой группы был назначен курс занятий ЛФК по методике Д. Н. Атабекова, в модификации Ф. А. Юнусова [3; 6; 7; 10]. Контрольный гинекологический

ческий осмотр и проведение УЗИ показали явные изменения топографии матки и придатков, уменьшение количества спаечных образований и сращений, отмечено укрепление мышц тазового дна. Пациенткам предложено дальнейшее проведение реабилитационных мероприятий в условиях кабинета ЛФК женской консультации и на санаторно-курортном этапе реабилитации.

Таким образом, можно сделать следующие выводы. При всей видимой пользе гинекологического массажа, как средства лечения и реабилитации в гинекологической практике, его необходимо применять в комплексе методов физической реабилитации и физиотерапии. Предложенный нами примерный комплекс методов коррекции неправильных положений матки в горизонтальной плоскости может быть предложен к практическому применению на амбулаторно-поликлиническом и санаторно-курортном этапах реабилитации у пациенток репродуктивного возраста с проявлениями опущения стенок влагалища.

### **Библиографические ссылки**

1. Маркова В. С. Лікувальна гімнастика в фізичній реабілітації жінок з неправильними положеннями матки // Слобожан. наук.-спорт. вісн. 2008. № 3. С. 103–106.
2. Клинико-анатомические обоснования применения восстановительных методов физической реабилитации и гинекологического массажа при неправильных положениях и опущениях матки / Е. Д. Минович, В. А. Митюков, А. В. Чурилов и др. // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2009. № 5. С. 168–174.
3. Пешкова О. В., Маркова В. С. Комплексная физическая реабилитация женщин молодого возраста с неправильным положением матки в условиях женской консультации // Слобожан. наук.-спорт. вісн. 2007. № 11. С. 143–147.
4. Степанківська О. В., Щербина М. О. Гінекологія: підручник. 2-е вид., виправл. Київ : Медицина, 2013. С. 105–118.
5. Суслопаров Л. А., Лукин В. А. О причинах нормального и патологического положения матки / РНМБ. Киев, 1991.
6. Бугаевский К. А. Практические особенности применения специальных упражнений, лечебной физкультуры и массажа у пациенток при реабилитации тазового дна // Нове у медицині сучасного світу : зб. тез. наук. робіт учасників Міжнар. наук.-практ. конф. (27–28 листопада 2015 р., Львів). Львів, 2015. С. 107–111.
7. Бугаевский К. А. Практическое использование гинекологического массажа, как средства реабилитации при гинекологической патологии // Актуальные вопросы медицинской реабилитации и санаторно-курортного лечения : юбилейный сб. науч. труд., посвящ. 30-летию кафедры физиотерапии, ЛФК и спортивной медицины (31 мая 2016 г., Екатеринбург). Екатеринбург, 2016. С. 66–71.
8. Бенедиктов И. И. Гинекологический массаж и гимнастика / НГМА. Н. Новгород, 1998.
9. Шнайдерман М. Г. Акушерско-гинекологический массаж : руководство. М. : ГЭОТАР-Медиа, 2014.
10. Абрамченко В. В., Болотских В. М. Лечебная физкультура в акушерстве и гинекологии. СПб. : ЭЛБИ-СПб, 2007. С. 122–124.

### **References**

1. Markova V. S. Likuval'na gimnastika v fizichnij rehabilitacii zhinok z nepravil'nimi polozhennjami matki // Slobozhan. nauk.-sport. visn. 2008. № 3. S. 103–106.
2. Kliniko-anatomicheskie obosnovanija primenenija vosstanovitel'nyh metodov fizicheskoy rehabilitacii i ginekologicheskogo massazha pri nepravil'nyh polozhenijah i opushhenijah matki / E. D. Mirovich, V. A. Mitjukov, A. V. Churilov i dr. // Pedagogika, psihologija i mediko-biologicheskie problemy fizicheskogo vospitanija i sporta. 2009. № 5. S. 168–174.
3. Peshkova O. V., Markova V. S. Kompleksnaja fizicheskaja rehabilitacija zhenshhin molodogo vozrasta s nepravil'ny'm polozheniem matki v uslovijah zhenskoj konsul'tacii // Slobozhan. nauk.-sport. visn. 2007. № 11. S. 143–147.

4. Stepankivs'ka O. V., Shherbina M. O. Ginekologija: pidruchnik. 2-e vid., виправl. Kiiv: Medicina, 2013. S. 105–118.
5. Susloparov L. A., Lukin V. A. O prichinah normal'nogo i patologicheskogo polozhenij matki / RNMB. Kiev, 1991.
6. Bugaevskij K. A. Prakticheskie osobennosti primenenija special'nyh uprazhnenij, lechebnoj fizkul'tury i massazha u pacientok pri rehabilitacii tazovogo dna // Nove u medicini suchasnogo svitu : zb. tez. nauk. robit uchasnikiv Mizhnar. nauk.-prakt. konf. (27–28 listopada 2015 r., L'viv). L'viv, 2015. S. 107–111.
7. Bugaevskij K. A. Prakticheskoe ispol'zovanie ginekologicheskogo massazha, kak sredstva rehabilitacii pri ginekologicheskoi patologii // Aktual'nye voprosy medicinskoj rehabilitacii i sanatorno-kurortnogo lechenija : jubilejnyj sb. nauch. trud., posvjashh. 30-letiju kafedry fizioterapii, LFK i sportivnoj mediciny (31 maja 2016 g., Ekaterinburg). Ekaterinburg, 2016. S. 66–71.
8. Benediktov I. I. Ginekologicheskij massazh i gimnastika / NGMA. N. Novgorod, 1998.
9. Shnajderman M. G. Akushersko-ginekologicheskij massazh : rukovodstvo. M. : GJeOTAR-Media, 2014.
10. Abramchenko V. V., Bolotskih V. M. Lechebnaja fizkul'tura v akusherstve i ginekologii. SPb. : JeLBI-SPb, 2007. S. 122–124.

© Бугаевский К. А., 2017

УДК 615.8

**ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ  
ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА СТУДЕНТОВ  
МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

П. Б. Волков<sup>1</sup>, М. А. Наговицина<sup>2</sup>

Глазовский государственный педагогический институт имени В. Г. Короленко  
Российская Федерация, 427620, г. Глазов, ул. Первомайская, 25

<sup>1</sup>E-mail: pbvolk@mail.ru

<sup>2</sup>E-mail: piho@ggpi.org

*Рассмотрено действие восстановительных мероприятий при заболеваниях желудочно-кишечного тракта у студентов. Механизм реализации восстановительных мероприятий представлен на фоне сопровождающимися ограничениями двигательной активности, которые вынуждают индивида, соблюдать абсолютный или относительный покой; ограничения в питании; в использовании восстановительных термических процедур: бани, сауны. Показано влияние физической нагрузки на организм студентов, отнесенных к медицинской группе, по дисциплине «Адаптивная физическая культура»*

*Ключевые слова: восстановительные мероприятия, заболевания желудочно-кишечного тракта.*

**REHABILITATION MEASURES FOR DISEASES  
OF THE GASTROINTESTINAL TRACT MEDICAL STUDENTS GROUP**

P. B. Volkov<sup>1</sup>, M. A. Nagovitsyna<sup>2</sup>

Glazov State Pedagogical Institute named after V. G. Korolenko  
25, Pervomayskaya, Glazov, 427620, Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail: pbvolk@mail.ru

<sup>2</sup>E-mail: piho@ggpi.org

*Remediation action is considered at diseases of a gastrointestinal channel students. The mechanism of the remediation measures, presented against the backdrop of coupled with restrictions on mobility, which force the individual to observe the absolute or relative peace; dietary restrictions; to use regenerative thermal treatments: baths, saunas. The influence of physical activity on the body of the students assigned to the medical team, "Adaptive physical education".*

*Keywords: rehabilitation, gastro-intestinal tract.*

Необходимость говорить о восстановительных мероприятиях при заболеваниях желудочно-кишечного тракта обусловлено, сопровождающимися сопровождающимися ограничениями двигательной активности, которые вынуждают индивида, соблюдать абсолютный или относительный покой; ограничениями в питании относительно употребления ряда продуктов; ограничения в использовании восстановительных термических процедур: баня, сауна.

Относительно длительное состояние мышечного покоя или гипокинезия проводит к ухудшению физических и функциональных качеств человека и не способствует процессу восстановления. В этой связи применение специальных физических упражнений, с одной стороны, способствует устранению вредного влияния гипокинезии; с другой – происходит формирование устойчивой компенсации пораженной системы или органа.

Основная причина заболевания желудочно-кишечного тракта – это невнимание к собственному здоровью, не способность обеспечить индивидуальную профилактику его нарушений, отсутствие ориентации на здоровый образ жизни. Невнимание к своему здоровью – признак не только низкой общей культуры и медицинской грамотности, но и социального инфантилизма.

При заболеваниях желудочно-кишечного тракта и неэффективности восстановительных мероприятий показана операция. Одним из эффективных средств при заболеваниях желудочно-кишечного тракта являются физические упражнения силовой направленности, которые позволяют увеличить физическую нагрузку на организм занимающегося, сократив при этом время на восстановление физических и функциональных способностей индивида.

Цель работы – обоснование комплекса собственных восстановительных мероприятий при заболеваниях желудочно-кишечного тракта у студентов медицинской группы.

Средств восстановления условно подразделяют на три группы: медицинские или медико-биологические; психологические или психотерапевтические (психолого-педагогические); педагогические. Медико-биологические средства: режим питания; фармакологические средства (витамины и минеральные вещества; обезболивающие и противовоспалительные препараты; вещества, стимулирующие функцию кроветворения и т. п.). Педагогические средства, к которым относятся: соблюдения гигиены труда и режим отдыха; сон, закаливание, отказ от вредных привычек, ведение здорового образа жизни, и, конечно, занятия физическими упражнениями. В состав психологических средств восстановления входят следующие группы: музыкотерапия, сказкотерапия, песочная терапия, психорегулирующая тренировка, гипноз, аудио и видео терапия, самовнушения, арт-терапия.

Представим характеристику восстановительных средств при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Физическая активность. Импульсы от опорно-двигательного аппарата поступают в головной мозг с информацией о состоянии тела и являются раздражителями, стимулирующими деятельность мозга. Чем активнее мышцы, тем больше импульсов идет от них в мозг, и тем он в большей степени активизируется. Так действуют, физические упражнения.

Действие физических упражнений тесно связано с физиологическими свойствами мышц. Поскольку, мышцы обладают способностями: возбудимости, проводимости, сократимости, то, при их работе, происходит обогащение крови кислородом и усиление обмена веществ. А, нарушение обмена веществ, в свою очередь, является последствием стресса.

Физические упражнения стимулируют физиологические процессы в организме. Данное действие выражается в восстановлении нарушенных моторно-висцеральных рефлексов, что приводит к повышению тонуса мышц.

Физические упражнения активизируют кровообращение, поэтому под влиянием физических упражнений ускоряется кровообращение. С потоком крови, обогащенной кислородом и питательными веществами, доставляются белки (строительный материал), который способен обеспечить нормализацию функций, приводящих к прекращению патологических условно-рефлекторных связей и восстановлению нормальной регуляции деятельности всего организма. Например, при изменении интенсивности, выполняемых упражнений, можно усиливать или процессы торможения, или процессы возбуждения.

При применении физических упражнений осуществляется тренировка, которая способствует повышению двигательной активности, физической работоспособности. Особенностью тренировки выступает задание объема и темпа выполнения упражнений. Тренировка может иметь оздоровительную направленность, коррекционную, спортивную направленности. Это зависит от подбора упражнений, темпа выполнения движений и работы группы мышц, на которую оказано воздействие.

Примерами восстановительных мероприятий при заболеваниях желудочно-кишечного тракта являются выполнение физических упражнений: дозированная ходьба (терренкур), в том числе скандинавская ходьба, и бег трусцой (кросс); гимнастика; аэробика, стретчинг

(растяжка), фитнес, подвижные игры, туристический поход. Например, туристический поход благоприятно влияет на эмоции, физические качества индивида. Сочетая все виды активности (познавательную, эмоциональную, двигательную, когнитивную) индивид переключается с одного вида на другой: читает топографическую карту, анализирует маршрут, выполняет двигательную работу, общается с попутчиками, ориентируется на местности. Таким образом, индивид отвлекается от проблем заболевания, переключается на выполнение других функций.

Одним из средств восстановления при заболеваниях желудочно-кишечного тракта является дыхательная гимнастика. Использование дыхательной гимнастики помогает снять чрезмерное психоэмоциональное напряжение и способствует формированию умения успокоиться и расслабиться при напряжении; брюшное дыхание благоприятно воздействует на желудочно-кишечный тракт, активизируя обмен веществ, доставляя кислород с питательными веществами в клетки брюшной полости. Применяются такие дыхательные упражнения, как, например, сделать глубокий вдох и задержать дыхание. Повторить 6 раз. Затем, совершить короткий и энергичный вдох и такой же выдох. Повторить до 20 раз.

Действенным методом нейтрализации болевых ощущений при заболеваниях желудочно-кишечного тракта является сон. Если в момент болевых ощущений скелетные мышцы напрягаются, волнение перенапрягает мышцы и у индивида утрачивается способность владеть ими. В состоянии сна мышцы расслабляются, мозг спокоен. Сигналы идут от мозга к мышцам и от мышц к мозгу. Мозг получает все меньше и меньше возбуждающих сигналов, и он начинает успокаиваться. В этом заключается основная закономерность психорегуляции.

Последствия заболеваний желудочно-кишечного тракта вредны для организма, поскольку с освобождением энергии в предельных пропорциях происходит выброс витаминов и минералов. В преодолении последствий заболеваний немаловажное значение отводится питанию, применению витаминно-минеральных комплексов. В частности витаминов группы В, витаминов А и С, фолиевой кислоты, кальция, магния, цинка, железа, хрома и других микроэлементов. Лучше принимать витамины с пищей: овощами и фруктами, которые легко усваиваются организмом. в желатиновых капсулах, которые легко усваиваются. В некоторых витаминных комплексах содержатся ферменты для улучшения пищеварения. Антиоксиданты (витамин Е) помогают устранить вред, наносимый организму свободными радикалами, которые активизируются, как ответная реакция на «освободившиеся» места здоровых клеток. Рекомендуется употреблять продукты богатые клетчаткой (злаковые, капуста, картофель, морковь), исключить алкоголь, кофе, никотин.

Существуют различные возможности нейтрализации пагубных последствий при заболеваниях желудочно-кишечного тракта с помощью техники расслабления. Цель – изменить реакцию индивида на последствия при заболеваниях желудочно-кишечного тракта: с отрицательной реакции на нейтральное отношение к ситуации. В основе механизма реализации техники расслабления перехода в психике лежит активизация способности индивида к расслаблению от мышечного напряжения.

При заболеваниях желудочно-кишечного тракта сковываются и физические, и функциональные, и психические процессы. Мышцы находятся в состоянии напряжения: индивид постоянно закичивается на болевых ощущениях в брюшной полости. Техника расслабления позволяет решать ряд задач: влиять на формирование оптимального рабочего состояния; ускоряет процессы восстановления работоспособности; снимает излишнее напряжение.

Механизм реализации данной установки, которая осуществляется на фоне мышечного расслабления, приводит к изменению мышления, т. е. нивелирует отрицательные эмоции в виде переживаний и способствует позитивному решению проблем при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Если индивид самостоятельно не сможет использовать технику расслабления, то можно привлечь членов семьи, родственников, друзей или подруг.

Помощь извне необходимо для человека со слабой нервной системой, он выполняет все команды, не задумываясь об их содержании. При этом активно формируются необходимые представления и их эмоционально-чувственные переживания. Например, при активном переживании состояния покоя, у индивида, подверженному стрессу, формируется полусонное

состояние. Переход в такое состояние – это активный процесс, процесс доминирования особой функциональной системы. В ее основе лежат явления, связанные с активным расслаблением мышц, снятием нервного напряжения, повышением внимания к подаваемым сигналам. В таком состоянии, несмотря на внешнее бездействие и полный покой, индивид активно усваивает внушаемую информацию, мысленно преодолевает свой страх, неуверенность. В состоянии полного покоя и расслабления нарастает активность восстановительной системы, идет процесс накопления энергии, повышения психической и физической работоспособности.

Оптимальный эффект от восстановительных процедур при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, достигаемый при использовании средств физической культуры, наблюдается при соблюдении следующих принципов занятий: индивидуализации, систематичности, постепенности, доступности, регулярности, ориентации на возрастные нормы.

Принцип индивидуализации предусматривает подбор упражнений в соответствии с функциональными и физическими возможностями организма. В зависимости от воздействия на организм различают 3 уровня нагрузок: минимальные, предельно допустимые и рациональные. Минимальные – это такие нагрузки, ниже которых тренировочный эффект не наблюдается (ниже 40 % МПК). К рациональным относят нагрузки, интенсивность которых составляет 50–75 % МПК. К предельно допустимым относят нагрузки, длительное применение которых может вызвать патологические изменения в организме человека (85–100 % МПК). Минимальные и рациональные нагрузки используются занимающимися физической культурой самостоятельно: 3 раза в неделю по 30–40 мин, что обеспечивает их оздоровительный и тренировочный эффект.

Реализация принципа индивидуализации может быть осуществлена при учете ведущих факторов физического состояния, а именно: состояния здоровья; функциональных возможностей; морфологического статуса; физической работоспособности; особенностей адаптации к физическим нагрузкам; физической подготовленности.

Принцип систематичности. Под систематичностью понимают определенный подбор и постановку упражнений, их дозировку, последовательность, т. е. систему занятий оздоровительной направленности, которая обуславливается задачами: повышения функциональных резервов и физической работоспособности; улучшения адаптации к физическим нагрузкам; снижения факторов риска развития сердечно-сосудистых и других заболеваний.

Принцип постепенного повышения нагрузок предполагает увеличение интенсивности и объема нагрузок в соответствии с возрастающими функциональными и физическими возможностями. В противном случае в определенный период времени объем нагрузки будет низкий, что не будет вызывать в организме ответных реакций, необходимых для роста функциональных возможностей.

Принцип доступности осуществляется предложением индивидам привычных видов физических упражнений.

Принцип регулярности предусматривает регулярные, без длительных пропусков занятия. При прекращении занятий физическая работоспособность заметно снижается через 50–60 дней после прекращения занятий, а через 3–8 мес. возвращается к исходному уровню.

Принцип ориентации на возрастные нормы предполагает ориентацию на возрастную физическую работоспособность. Такой подход обеспечивает строгую индивидуализацию нагрузок.

Таким образом, можно сделать следующие выводы. Значимость восстановительных мероприятий состоит в том, что пользуясь алгоритмом выполнения, например, комплексом физических упражнений, студент с заболеванием желудочно-кишечного тракта может получить положительный результат от использования частных методик самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий: утренней гигиенической гимнастики; производственной гимнастики, дыхательной гимнастики.

Основная идея от использования комплексов упражнений при самостоятельных занятиях заключалась в том, что занимаясь самостоятельно, индивид должен знать основы выполнения физических упражнений, просчитывать их влияние на организм; уметь выполнять

физические упражнения и составлять из них комплекс, дозировать физическую нагрузку, последовательность и продолжительность выполнения тех или иных упражнений.

Эффект, достигаемый при использовании средств физической культуры, наблюдается при соблюдении следующих принципов занятий: индивидуализации, систематичности, постепенности, доступности, регулярности, ориентации на возрастные нормы [1–7].

### **Библиографические ссылки**

1. Программное управление совершенствованием физической культуры студентов с применением мобильных средств / П. Б. Волков, И. В. Владыкина, Р. С. Наговицын и др. // Теория и практика физической культуры. 2015. № 4. С. 11–14.
2. Волков П. Б. Адаптивная физическая культура / Педагогические достижения – 2016 : сб. материалов, науч. и образоват. концепций. Красноярск, 2016. С. 23.
3. Волков П. Б., Наговицына Т. Ф. Технология обучения плаванию студенток педагогического института // Современные проблемы инновационного развития науки : материалы Междунар. науч.-практ. конф. Уфа, 2016. С. 83–84.
4. Технология системного развития физических качеств молодежи на основе мобильного обучения / Р. С. Наговицын, Е. А. Рассолова, Э. И. Сокольникова и др. // Теория и практика физической культуры. 2015. № 11. С. 100–102.
5. Наговицын Р. С., Ипатов И. В. Теоретико-методологические основы формирования физической культуры личности студента // Вестн. Казан. технол. ун-та. 2013. Т. 16, № 15. С. 244–249.
6. Наговицын Р. С., Ипатов И. В. Формирование инновационной физкультурно-оздоровительной компетентности будущих специалистов // Вестн. Казан. технол. ун-та. 2012. Т. 15, № 18. С. 92–102.
7. Наговицын Р. С., Ипатов И. В. Формирование физической культуры личности студентов на основе реализации идей мобильной педагогики // Качество. Инновации. Образование. 2014. № 3. С. 44–48.

### **References**

1. Program Management of Improving the Physical Culture of Students with the use of Mobile tools / P. B. Volkov, I. V. Vladykina, R. S. Nagovitsyn et al. // Theory and Practice of Physical Culture. 2015. № 4. P. 11–14.
2. Volkov P. B. Adaptive Physical Culture / Pedagogical achievements – 2016 : a collection of materials, sci. and educational concepts. Krasnoyarsk, 2016. P. 23.
3. Volkov P. B., Nagovitsyna T. F. Technology of Teaching Swimming of Students of the Pedagogical Institute // Modern Problems of Innovative Development of Science : materials of the Intern. sci. and pract. conf. Ufa, 2016. P. 83–84.
4. Technology of System Development of Physical Qualities of Youth on the Basis of Mobile Training / R. S. Nagovitsyn, E. A. Rassolova, E. I. Sokolnikova et al. // Theory and Practice of Physical Culture. 2015. № 11. P. 100–102.
5. Nagovitsyn R. S., Ipatov I. V. Teoretiko-methodological Bases of Formation of Physical Culture of the Person of the Student // the Bulletin of the Kazan technological university. 2013. T. 16, № 15. P. 244–249.
6. Nagovitsyn R. S., Ipatov I. V. Formation of Innovative Physical Culture and Health Competence of Future Specialists // Bulletin of Kazan Technological University. 2012. T. 15, № 18. P. 92–102.
7. Nagovitsyn R. S., Ipatov I. V. Formation of the Physical Culture of the Personality of Students on the Basis of Realization of the Ideas of Mobile Pedagogy // Quality. Innovation. Education. 2014. № 3. P. 44–48.

УДК 37.042.1

**ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СПЕЦИАЛЬНОМ ОТДЕЛЕНИИ  
СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА**

В. Д. Игольницын

Глазовский государственный педагогический институт имени В. Г. Короленко  
Российская Федерация, 427621, г. Глазов, ул. Первомайская, 25  
E-mail: gto1888@mail.ru

*В исследовании на основе комплексного изучения специальной литературы по физкультурно-спортивной деятельности выявлены особенности реализации занятий физической культурой в специальном отделении студентов педагогического вуза. Обосновано, что наилучший результат у студентов специального отделения достигается через проведение занятий с оптимальными нагрузками, так как минимальные нагрузки не эффективны и занятия при них не интересны, максимальные же нагрузки недопустимы из-за ограниченных физических возможностей обучающихся.*

*Ключевые слова: занятия физической культурой, специальное отделение, студенты педагогического вуза.*

**PECULIARITIES OF REALIZATION OF LESSONS  
WITH PHYSICAL CULTURE IN SPECIAL BRANCH  
OF STUDENTS OF PEDAGOGICAL HIGH SCHOOL**

V. D. Igolnitsyn

Glazov State Pedagogical Institute named after V. G. Korolenko  
25, Pervomayskaya, Glazov, 427621, Russian Federation  
E-mail: gto1888@mail.ru

*In the study, based on a comprehensive study of the specialized literature on physical culture and sports, the peculiarities of the realization of physical education in a special department of students of a pedagogical university were revealed. It is substantiated that the best result for students of a special department is achieved through conducting classes with optimal loads, since minimal loads are not effective and activities with them are not interesting, maximum loads are unacceptable because of the limited physical abilities of students.*

*Keywords: physical culture, special department, students of a pedagogical university.*

Основная задача педагогического вуза – подготовка высококвалифицированных педагогов, а также подготовка специалистов, сведущих в вопросах физического воспитания и спорта, владеющих знаниями и навыками организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий среди членов их будущего трудового коллектива. Этим должен овладеть каждый выпускник вуза, независимо от состояния его здоровья и физической подготовленности.

В настоящее время при большинстве кафедр физической культуры и физического воспитания педагогических вузов наряду с отделениями по различным видам спорта созданы специальные отделения, в которых физической культурой занимаются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной и частично подготовительной группам. Специальные отделения охватывают иногда до 25 % от всех, занимающихся физической культурой сту-

дентов на 1–4 курсах. Но если общие отделения справляются со своей задачей без особых трудностей, то специальному отделению приходится преодолевать препятствия, обусловленные неполноценным здоровьем студентов, отсутствием у них удовлетворительной физической подготовки и более частой заболеваемостью по сравнению со студентами основной и подготовительной групп.

Цель исследования – выявить особенности реализации занятий физической культурой в специальном отделении студентов педагогического вуза.

Поступая в вуз, каждый абитуриент имеет в виду ту или иную будущую профессию, специальность и профиль обучения. Естественно, помимо склонности в выборе профессии им руководит уверенность в своих способностях и надежда на свое здоровье и свои физические силы. В некоторых случаях в процессе обучения в вузе студент узнает об ожидающих его профессиональных трудностях, которые ему придется преодолевать. Зная о неполноценности своего здоровья, он стремится тем или иным путем укрепить его для овладения будущей специальностью и усвоить определенные навыки, компенсирующие его физическую ограниченность. Помочь такому студенту стать полноценным специалистом наравне с его здоровыми однокурсниками – задача специального отделения. К сожалению, единых программ и единой методики в занятиях со студентами специальных групп нет. В различных вузах эта задача решается по-разному. На основе детального анализа высказываний практиков (педагогов и врачей) о направлении деятельности этих отделений нами выявлено:

Во-первых, существуют разногласия в вопросе о принципе комплектования учебных групп. Большая часть преподавателей физического воспитания и вузовских спортивных врачей считают, что комплектование групп специального отделения должно проводиться по формам заболеваний. Другие предлагают вести занятия в общих группах учебных потоков независимо от диагнозов заболеваний, т. е. так, как это в настоящее время ведется, за редким исключением, повсюду.

Во-вторых, спорным является вопрос о нагрузках. Врачи, методисты и преподаватели физического воспитания указывают на минимальные физические нагрузки на уроках специального отделения или за ведение занятий по типу лечебной физической культуры. Методисты Глазовского государственного педагогического института им. В. Г. Короленко, посещавшие уроки специального отделения, отмечают высокую, по их мнению, плотность уроков, опасное применение снарядов, большую интенсивность упражнений и чрезмерную общую нагрузку всего урока в целом.

В-третьих, не решен еще вопрос о контрольных упражнениях и зачетных нормативах для студентов специальных групп, поскольку их не могут выполнить 100 % занимающихся, в то время как контрольные упражнения, ненормативные зачетные требования и педагогические наблюдения позволяют определить эффективность занятий и отношение студента к предмету.

Итак, основной вопрос, вокруг которого ведутся споры – это комплектование групп специального отделения. Чтобы разобраться в том, какого принципа придерживаться в комплектовании групп, необходимо ознакомиться с распределением студентов по формам заболеваний. Располагая сведениями только по Глазовскому государственному педагогическому институту им. В. Г. Короленко, мы считаем, что состав наших студентов, укомплектованный из представителей различных районов Удмуртской Республики и Кировской области, является более или менее типичным для небольших вузов нашей страны.

Анализ сведений по специальному отделению, показал, что первые четыре места по численности занимают студенты со следующими формами заболеваний: у юношей – нарушение функции опорно-двигательного аппарата, расстройства зрения, заболевания сердечно-сосудистой системы, болезни органов пищеварения; у девушек – заболевания сердечно-сосудистой системы, расстройства зрения, нарушения функции опорно-двигательного аппарата, болезни органов пищеварения. Необходимо обратить внимание на высокий процент форм сопутствующих диагнозов, особенно у девушек. При этом основной и сопутствующий диагнозы встречаются в самых разнообразных сочетаниях. Имеются случаи трех диагнозов у одного студента. Это обстоятельство является значительным препятствием к комплектова-

нию групп по нозологическому признаку. К тому же надо иметь в виду, что мы имеем дело не с больными, а с практически здоровыми обучающимися, годными в последующем для выполнения работы по избранной ими квалификации. Диагноз в большинстве случаев указывает на перенесенное студентом заболевание в прошлом, последствия которого в той или иной степени «затихли» в последующие годы жизни.

Следовательно, комплектование групп по нозологическому признаку в конце концов свелось бы к чистой формальности. По существу такая нозологическая группа по физическим возможностям в освоении материала урока физического воспитания останется такой же пестрой, как если бы диагноз не был принят во внимание. Какой же в таком случае смысл дробить группы по роду заболеваний? Кроме дополнительных трудностей в организации занятий и подборе упражнений это ничего не даст ни по форме, ни по существу. Очевидно, в комплектовании учебных групп специального отделения надо идти другим путем, а именно, одновременно учитывать, по меньшей мере три фактора: диагноз заболевания, степень физического развития, и результат контрольных упражнений. Нередко решающим фактором может стать не диагноз, а степень физического развития или результат контрольных упражнений. Дозировку же физической нагрузки на занятии каждый преподаватель сумеет в своей группе осуществить самостоятельно.

На наш взгляд, отстаивают комплектование групп по диагнозам следующие группы работников физического воспитания:

– врачи, ведущие врачебный контроль, но не имеющие физкультурного образования и не представляющие себе четко задачи, программный материал и методику специального отделения;

– преподаватели физического воспитания, не имеющие медицинского образования и считающие студентов согласно диагнозам и заключениям врачей больными, а не практически здоровыми людьми;

– преподаватели физического воспитания с медицинским образованием и врачи с физкультурным образованием, не занимавшиеся с группами специальных отделений и не представляющие себе физические возможности и степень двигательной активности этих студентов.

Что касается организации занятий на специальном отделении, то наиболее приемлемой формой, оправдавшей себя, является обычное занятие общей физической подготовки или, как его принято теперь именовать, комплексное занятие. На котором в общем построении проводятся первая и заключительная части, основная же часть осуществляется преподавателями групп по общему плану либо по плану, специально составленному для каждой группы. Общая продолжительность занятия не более 90 мин; в большинстве же случаев оно не превышает 75 мин, так как студенты потока, объединяющего два и более факультетов, часть времени используют на переход от факультета к месту занятий. Численный состав групп специального отделения не должен превышать 15 человек. Преподаватель должен хорошо знать каждого члена группы, знакомиться с ним не только путем личного общения, но и путем тщательного просмотра его медицинской карты и беседы с врачом, проводившим обследование студента. Диагноз заболевания каждого студента и результаты контрольных упражнений, проведенных при поступлении студента в вуз, записываются в рабочий журнал преподавателя.

Имея в виду, что многие из студентов специального отделения были освобождены в школе от уроков физического воспитания, необходимо уделять особое внимание эмоциональности уроков, чтобы пробудить у занимающихся интерес к физическим упражнениям. Одним из средств достижения этого служит музыкальное и информационное сопровождение первой и заключительной частей занятий. Чрезвычайно большое воспитательное значение в этом плане имеют подвижные игры, богатое разнообразие которых способствует успешному усвоению многих двигательных навыков и умений.

Какие же задачи решаются на комплексном занятии? Наряду с оздоровительной направленностью специальное отделение ставит целью выработку основных двигательных ка-

честв – силы, выносливости, быстроты, ловкости, координации, а также прикладных навыков и побуждения к самостоятельным систематическим занятиям физическими упражнениями. Поэтому программа специального отделения включает легкую атлетику, гимнастику, лыжи или коньки, спортивные игры (волейбол, баскетбол), туризм в выходные дни и др. Студенты специальных групп лекции по теоретическому разделу общеузовской программы физического воспитания в общем потоке со студентами спортивных отделений. Однако количество теоретических тем для специального отделения может быть увеличено.

Серьезный вопрос в работе специального отделения – учет эффективности занятий и усвоения программного материала студентами. От выполнения нормативов ГТО и выполнения разрядных требований по видам спорта студенты этого отделения, как правило, освобождены. Остаются учебные контрольные упражнения и зачетные нормативы. Но если контрольные упражнения проводятся беспрепятственно, то с нормативами обстоит значительно сложнее. Нормативы разрабатываются обычно с учетом выполнения их на оценку в баллах. Однако при приеме зачетов многие добросовестно занимавшиеся студенты определенные нормативы не могли выполнить даже на минимальную оценку. Особо старательные, желая получить высокий балл, перенапрягались физически, что явно противопоказано для таких студентов. Таким образом, теряется смысл выполнения зачетного норматива.

Но такие зачетные требования, как составление комплекса индивидуальной гимнастики и проведение его в с одноклассниками, участие в судействе кроссов и других спортивных мероприятиях, знание правил судейства спортивных игр, желательны и необходимо требовать их выполнения от всех студентов специального отделения. Как контрольные упражнения, проводимые периодически в течение учебного года, так и зачетные требования сообщаются студентам заблаговременно с необходимыми пояснениями и обоснованиями. И надо сказать, что они принимаются занимающимися с полным пониманием их целесообразности и необходимости.

Студенты, занимающиеся в группах специального отделения, находятся под постоянным врачебным контролем. Первичному осмотру они подвергаются при поступлении в вуз наравне и одновременно со всеми абитуриентами. В дальнейшем в течение учебного года проводятся повторные обследования студентов, взятых под контроль при первичном осмотре, и студентов, направленных на осмотр преподавателем. В конце первого года обучения необходим повторный осмотр всех студентов специального отделения для учета эффективности занятий физическим воспитанием и для того, чтобы к началу следующего учебного года были основания для допуска к практическим занятиям. В течение первого месяца второго курса проводится медицинский осмотр, ориентирующий на предстоящий учебный год. Четвертый курс заканчивается заключительным медицинским обследованием для изучения динамики физического развития за два года занятий на специальном отделении. Таким образом, полный медицинский осмотр с антропометрией студентов специальных групп должен проводиться за время их обучения, на первом, втором и третьем курсах шесть раз.

Следует особо отметить информацию о рекомендациях, которые врачи записывают в карту студента и сообщают ему. Это очень важно как преподавателю физического воспитания, так и студенту. Первому это помогает правильно дозировать нагрузку в уроке, второму – знать мероприятия, которые ему полезны или от которых следует воздерживаться, чтобы не ухудшить свое здоровье. На практике, к сожалению, некоторые врачи дают такие рекомендации, которые вводят в заблуждение студента и не оказывают помощи преподавателю. Анализируя медицинские карты студентов, можно видеть такие записи: «допускается к занятиям, кроме бега и прыжков», или «исключить упражнения, связанные с наклоном», или «освобождается от занятий на открытом воздухе в холодное время года», или «допускается к занятиям без снарядов, игр в волейбол и баскетбол» и т. д. и т. п. Таких примеров можно привести множество.

На основе проведенного исследования следует предложить обосновывать указанные выше рекомендации методическими соображениями. Самое приемлемое, когда врач ставит

в медицинской карте студента пометку о необходимости встречи с преподавателем физического воспитания, которому высказывает свои соображения, после чего вдвоем они приходят к правильному решению. Каждый преподаватель специального отделения, как правило специалист с большим стажем, знает состояние здоровья занимающихся у него в группе студентов, владеет методикой знает биодинамику. Конечно, он никогда не даст новичку упражнения, связанного с резким переводом тела из одного положения в другое. При обучении прыжкам, он прежде всего обратит внимание на мягкость приземления, не форсируя достижения результата. На любом снаряде, будь то гимнастическая стенка или брусья, можно дать упражнения, доступные физически малоподготовленному студенту. При занятиях на открытом воздухе зимой необходимо следить за правильностью дыхания, одеждой, обувью.

Таким образом, можно сделать следующие выводы. Занятия физической культурой на специальном отделении студентов физически развивают, воспитывают у них основные двигательные качества, поэтому освобождение их от физических упражнений и видов спорта только мешает им овладеть жизненно необходимыми знаниями и навыками. Регулярные занятия в полном объеме специальных программ ни в коем случае не могут повредить здоровью занимающихся. Индивидуальные или малогрупповые занятия необходимы лишь в случаях тяжелых заболеваний, тогда они организуются уже по типу лечебно-физкультурных.

Очевидно, мы и дальше должны вести, работу специального отделения на основе оздоровительной направленности, воспитывая студентов разносторонне физически подготовленными, восполняя пробел в их физическом развитии путем комплексного применения арсенала средств и методов физического воспитания с учетом в каждом отдельном случае индивидуальных особенностей студентов.

Наилучший результат достигается ведением занятий с оптимальными нагрузками, так как минимальные нагрузки не эффективны и занятия при них не интересны, максимальные же нагрузки недопустимы из-за ограниченных физических возможностей студентов. При этом ни в коем случае нельзя фиксировать внимание студентов на их недугах и физической неполноценности, необходимо направлять их сознание на всестороннюю активность как в труде, так и в быту [1–13].

### **Библиографические ссылки**

1. Агеевец В. У. Методология и организационно-педагогические факторы совершенствования системы управления физической культурой в современном обществе : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. М., 1986.
2. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и каждого. М. : Физкультура и спорт, 1988.
3. Быховская И. М. Человеческая телесность в социокультурном измерении: традиции и современность : монография / ГЦОЛИФК. М., 1993.
4. Виленский М. Я. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей : учеб. пособие для студентов пед. спец. вузов. М. : Высш. шк., 1989.
5. Разработка веб-портала для подготовки к тестированию по нормам ГТО / Р. С. Наговицын, Е. А. Рассолова, С. Ю. Сенатор, И. И. Торбина // Теория и практика физической культуры. 2016. № 1. С. 39–42.
6. Технология системного развития физических качеств молодежи на основе мобильного обучения / Р. С. Наговицын, Е. А. Рассолова, Э. И. Сокольникова и др. // Теория и практика физической культуры. 2015. № 11. С. 100–102.
7. Наговицын Р. С., Ипатов И. В. Теоретико-методологические основы формирования физической культуры личности студента // Вестн. Казан. технол. ун-та. 2013. Т. 16, № 15. С. 244–249.
8. Наговицын Р. С., Ипатов И. В. Формирование инновационной физкультурно-оздоровительной компетентности будущих специалистов // Вестн. Казан. технол. ун-та. 2012. Т. 15, № 18. С. 92–102.

9. Наговицын Р. С., Ипатов И. В. Формирование физической культуры личности студентов на основе реализации идей мобильной педагогики // *Качество. Инновации. Образование*. 2014. № 3. С. 44–48.
10. Наговицын Р. С. Становление теории и практики физической культуры как самостоятельного учебного предмета в средних общеобразовательных учебных заведениях России во второй половине XIX – начале XX в. : дис. ... канд. пед. наук. Глазов, 2008.
11. Николаев Ю. М. Теретико-методологические основы физической культуры в преддверии XXI века : монография / СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 1998.
12. Скобликова Т. В. Становление физической культуры студентов в педагогическом вузе : автореф. дис. ... д-ра психол. наук. Курск, 2001.
13. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: нормативное, правовое, организационно-управленческое, научно-методическое и информационное обеспечение : доклады и материалы (1999–2006 гг.) / авт.-сост. В. А. Фетисов, П. А. Виноградов ; Федер. агентство по физ. культуре и спорту. М. : Сов. спорт, 2006.

### References

1. Ageevets V. U. Methodology and Organizational and Pedagogical Factors of Improving the Management System of Physical Culture in Modern Society : the author's abstract. dis. ... doctor ped. sci. M., 1986.
2. Balsevich V. K. Physical Culture for Everyone. M. : Physical Culture and Sport, 1988.
3. Bykhovskaya I. M. Human Corporeality in the Sociocultural Dimension: Traditions and Modernity : monograph / GTSOLIFK. M., 1993.
4. Vilensky M. Ya. Professional Orientation of Physical Education of Students of Pedagogical Specialties : textbook allowance for students ped. specialist universities. M. : Higher Education, 1989.
5. Development of a Web Portal for Preparation for Testing by TRP Standards / R. S. Nagovitsyn, E. A. Rassolova, S. Yu. Senator, I. I. Torbina // *Theory and Practice of Physical Culture*. 2016. № 1. P. 39–42.
6. Technology of System Development of Physical Qualities of Youth on the Basis of Mobile Training / R. S. Nagovitsyn, E. A. Rassolova, E. I. Sokolnikova et al. // *Theory and Practice of Physical Culture*. 2015. № 11. P. 100–102.
7. Nagovitsyn R. S., Ipatov I. V. Teoretiko-methodological Bases of Formation of Physical Culture of the Person of the Student // *the Bulletin of the Kazan technological university*. 2013. T. 16, № 15. P. 244–249.
8. Nagovitsyn R. S., Ipatov I. V. Formation of Innovative Physical Culture and Health Competence of Future Specialists // *Bulletin of Kazan Technological University*. 2012. T. 15, № 18. P. 92–102.
9. Nagovitsyn R. S., Ipatov I. V. Formation of the Physical Culture of the Personality of Students on the Basis of Realization of the Ideas of Mobile Pedagogy // *Quality. Innovation. Education*. 2014. № 3. P. 44–48.
10. Nagovitsyn R. S. The Formation of the Theory and Practice of Physical Culture as an Independent Educational Subject in Secondary General Educational Institutions of Russian Federation in the Second Half of the XIX – early XX century : dis. ... cand. ped. sci. Glazov, 2008.
11. Nikolaev Yu. M. The Heretical and Methodological Foundations of Physical Culture on the Threshold of the XXI Century : monograph / SPbGAFK them. P. F. Lesgafta. SPb., 1998.
12. Skoblikova T. V. The Formation of the Physical Culture of Students in a Pedagogical University : the author's abstract. dis. ... doctor psychol. sci. Kursk, 2001.
13. Physical Culture and Sport in the Russian Federation: Normative, Legal, Organizational and Managerial, Scientific-Methodical and Information Support : reports and materials (1999–2006) / authors and compilers: V. A. Fetisov, P. A. Vinogradov ; Federal Agency for Physical Culture and Sports. M. : Soviet Sport, 2006.

УДК 7.092

## **«СПОРТИВНАЯ ФОРМА» КАК ОПТИМАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА**

И. В. Ипатов<sup>1</sup>, А. С. Баженова<sup>2</sup>

Казанский национальный исследовательский технологический университет  
Российская Федерация, 420015, г. Казань, К. Маркса, 68

<sup>1</sup>E-mail: ippi85@mail.ru

<sup>2</sup>E-mail: nyuta.bazhenova.96@mail.ru

*На основе комплексного изучения специальной литературы по физкультурно-спортивной деятельности раскрыто понятие «спортивная форма» в аспекте изучения оптимального состояния систем организма спортсмена. Обоснована необходимость снимать эмоциональное напряжение и ослаблять влияние симпатoadренальной системы для регуляции работоспособности спортсмена.*

*Ключевые слова: спортивная форма, оптимальное состояние систем организма, спортсмен.*

## **“SPORTS FORM” AS AN OPTIMUM STATE SYSTEM OF THE ORGANISM OF THE ATHLETE**

I. V. Ipatov<sup>1</sup>, A. S. Bazhenova<sup>2</sup>

Kazan National Research Technological University  
68, K. Marx, Kazan, 420015, Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail: ippi85@mail.ru

<sup>2</sup>E-mail: nyuta.bazhenova.96@mail.ru

*In the study, based on a comprehensive study of the specialized literature on physical culture and sports activities, the concept of “sports form” is explored in the aspect of studying the optimal state of the athlete’s systems. The need to remove emotional tension and to weaken the influence of the sympathoadrenal system for the regulation of the athlete’s performance is grounded.*

*Keywords: athletic form, optimal state of body systems, athlete.*

На данном этапе реализации физкультурно-спортивной работы в различных образовательных и спортивных организациях большой практический и теоретический интерес представляет проблема тренированности и «спортивной формы» спортсменов. Многие ученые выдвигают гипотезу о том, что «спортивная форма», при которой спортсмен может показывать рекордные результаты, является качественно новым состоянием, отличным от высокой тренированности.

Общеизвестным является положение, что при максимальной нагрузке энергетические затраты у хорошо тренированного больше, чем у слабо тренированного. Зато на единицу выполненной работы энергетические затраты тренированного меньше, чем у нетренированного. Вследствие этого на стандартную (малую) нагрузку у нетренированного или плохо тренированного реакция больше, чем у тренированного. Поэтому принято считать, что при тренировке происходит экономизация функций. Следует отметить, что спортсмены, находящиеся в состоянии «спортивной формы», отличаются от спортсменов, находящихся в состоянии высокой тренированности, тем, что на стандартную нагрузку они дают большую, чем обыч-

но, реакцию. Тем самым, для состояния наивысшей работоспособности отвергается принцип экономизации. Это является выражением максимальной мобилизации функции, т. е. данный факт рассматривается как положительный эффект саморегуляции функции. Однако правомочно рассматривать этот факт и как отрицательное явление, как нарушение силовых отношений в реакциях организма.

Цель исследования: раскрыть понятие «спортивная форма» в аспекте изучения оптимального состояния систем организма спортсмена.

По данным В. К. Бальсевича, стандартная нагрузка (бег в максимальном темпе в течение 1 мин), почти не изменяла деятельности сердечно-сосудистой системы у лиц, находящихся в «спортивной форме». Тренировка животных тоже показывает рост экономизации, проявляющийся и при стандартной работе (Ю. М. Николаев). Таким образом, старый принцип экономизации продолжает себя проявлять и в новых исследованиях.

Однако было бы ошибкой вообще отрицать наличие высокой реактивности, на которую обратила внимание И. М. Быховская. В ходе же справедливой критики некоторые авторы предлагают поставить под сомнение сам факт существования высокой реактивности. Это, конечно, не общее явление, но все же существует, и задача в том, чтобы не отходить от факта, а выяснить условия, в которых он проявляется, и причины его возникновения.

До сих пор нет бесспорных данных, которые бы позволили выделить качественно новое состояние человека – «спортивную форму». Поэтому нет оснований разделять понятие «высокая тренированность» и «спортивная форма». Большинство признаков «спортивной формы», по М. Я. Виленскому, совпадает с признаками тренированности. С другой стороны, если мы сравним главные признаки, характеризующие «спортивную форму» и оптимальное состояние – максимальная работоспособность, быстрая вырабатываемость и восстановление, малая расходимость показателя, то они тоже совпадают.

В оптимальном состоянии система адекватно реагирует на раздражители, что выражается, в частности, в проявлении закона силы: на малые нагрузки возникает малая ответная реакция, на большие нагрузки – большая ответная реакция. Не нарушаются, как правило, силовые отношения и в «спортивной форме».

Почему же тогда возможны те случаи нарушения силовых отношений при стандартной нагрузке, о которых говорят Д. Д. Донской, С. В. Дмитриев и Р. С. Наговицын, (высокая «тренированность»)? И почему эти факты не могут характеризовать оптимальное состояние системы, лежащее в основе «спортивной формы», или попросту – высокой тренированности

Нам представляется, что наивысших достижений можно добиться двумя путями. Первый путь – это регулярная планомерная тренировка двигательных и вегетативных функций, совершенствование координационных механизмов, тренировка механизмов регуляции этими функциями, в результате чего человек переходит на новый уровень оперативного покоя (оптимального состояния покоя) и на новый уровень оптимального рабочего состояния. Поскольку для этих состояний характерно соблюдение силовых отношений между раздражителем и величиной реакции, тренированный человек отвечает на стандартную нагрузку по сравнению с плохо тренированными меньшими сдвигами. Процесс экономизации не нарушается.

Характерным для этого состояния является и стабильность показателей, сохранение высокой работоспособности в данных условиях на длительное время. Поэтому спортсмен способен показывать близкие к рекорду результаты почти что весь сезон. Это, кстати, не согласуется с представлениями ряда авторитетных авторов, что состояние «спортивной формы» не может долго продолжаться, длительно поддерживаться.

Указанный путь в тренировке связан с совершенствованием механизмов саморегуляции. В этом состоянии регулирующие механизмы адекватно реагируют на окружающие условия, и человек полностью владеет своими реакциями, в том числе и эмоциональностью.

Другой путь достижения высокой работоспособности – это эмоциональная настройка на максимум работоспособности. Здесь главным является не подъем уровня функционального состояния системы на более высокую ступень, а мобилизация, умение использовать то,

что уже приобретено. Эта психологическая сторона «спортивной формы» не менее важна, чем физиологическая (П. А. Рудик, Р. С. Наговицын, А. Ц. Цуни). Сочетание этого пути повышения работоспособности с предыдущим дает, по-видимому, наибольшие результаты. Однако довольно часто второй путь (эмоциональная настройка) не подкрепляется первым. Создается психологическая установка на максимальную работоспособность с привлечением эмоциональных реакций, причем это эмоциональное напряжение в период подготовки к ответственным соревнованиям не снимается, а наоборот, повышается. В результате эмоции и уровень регуляции, связанный с деятельностью эндокринных систем (симпато-адреналовый уровень), начинают доминировать над соматическим уровнем регуляции. Вследствие этого состояние, которое обычно у спортсмена проявляется только во время соревнований, начинает проявляться из-за стойкой и инерционной эмоциональной доминанты в любых условиях. Возникающее нарушение церебрального гомеостаза вследствие преобладания возбуждательного процесса может вызвать феномен иррадиации, который, как правило, в состоянии высокой тренированности не проявляется (Н. И. Пономарев, В. А. Пономарчук, Г. М. Соловьев и др.).

Преобладание процесса возбуждения приводит к нарушению адекватной оценки ситуации, она воспринимается менее опасной, значимой, чем есть в действительности. Отсюда возникает ответ (моторные и вегетативные реакции) получают большим, чем это требуется в соответствии с примененной стандартной нагрузкой. Отмечается повышение эмоциональности, резкая изменчивость и неустойчивость психических функций. Увеличение возбуждательного процесса выводит организм спортсмена из оптимального состояния в сторону приближения к предельным возможностям. Нарушается и оптимальное состояние покоя систем, что может привести к неадекватным реакциям при переходе системы в рабочее состояние.

Естественно, что состояние повышенной эмоциональности, длящееся долгое время, невыгодно для организма. Поведение человека утрачивает пластичность, присущую ему в нейтральной обстановке. Включение симпатоадреналовой системы в процессе регуляции на полную мощность может повысить работоспособность человека до уровня, который в обычных условиях ему недоступен. Однако разрядка возникшего доминантного очага (установка на результат) может возникнуть даже по неадекватному поводу, так как система, находящаяся в напряженном состоянии, стремится освободиться от избытка возбуждения. Поэтому и может возникнуть «повышенная реактивность» у спортсменов, усиленно готовящихся к ответственным соревнованиям. Не случайно, по данным А. П. Матвеева и Г. Г. Наталова, наибольшее количество «срывов» тормозных реакций наблюдалось у спортсменов в те периоды, когда имеется острота отборочных соревнований (борьба за место в сборной команде страны).

В ряде случаев перед ответственными выступлениями наблюдаются невротические реакции тревожного ожидания. Спортсмены становятся суетливыми, чрезмерно оживленными, рассеянными, обидчивыми. Нередко свое состояние спортсмены рассматривают как выход «из формы». Большая или меньшая выраженность, как и частота проявления «повышенной реактивности» зависит, вероятно, от многих факторов: типологических особенностей спортсмена, вид спорта и т. д. Например, Н. П. Еременко выявила факт «повышенной реактивности» у легкоатлетов-спринтеров, но не нашла таких же явлений у лыжников и гребцов. И это, по-видимому, не случайно, так как интенсивная кратковременная нагрузка вызывает такое же увеличение реакции со стороны сердечно-сосудистой системы, как и эмоциональное возбуждение. Очевидно, именно кратковременные большие напряжения способствуют повышению эмоционального фона.

Следует отметить и то обстоятельство, что «высокая реактивность» легче проявляется на вегетативных реакциях (Н. П. Еременко, В. В. Верещагин, Р. С. Наговицын, В. Н. Соловьев, Е. С. Стихачек и др.), чем на соматических. По крайней мере этот феномен не выявлен ни на показателях, характеризующих центральную нервную систему (Г. П. Пауперова, Г. И. Черняев и др.), ни на показателях, характеризующих периферическую нервную систему.

Таким образом, можно прийти к выводу, что «спортивная форма» связана с достижением системой более высокого, чем прежде, уровня оптимального состояния со всеми присущими

этому состоянию признаками. Применение на этом фоне эмоциональных реакций может повысить работоспособность человека, но лишь на относительно короткое время. Человек может достичь при этом рекордного результата, но повторить его не может. Это означает, что включение в регуляцию симпатoadренальной системы делает работу систем организма нестабильной и плохо регулируемой. Поэтому и возможны неадекватные реакции. Если повышение работоспособности достигается только за счет второго фактора, то хотя он и способствует мобилизации возможностей человека, но по исчерпанию энергии приводит к резкому снижению работоспособности на длительное время. В связи с этим стоит задача в ряде случаев снимать эмоциональное напряжение и ослаблять влияние симпатoadренальной системы регуляцию работоспособности человека [1–13].

### **Библиографические ссылки**

1. Быховская И. М. Homo somatikos: аксиология человеческого тела. М. : Эдиториал УРСС, 2000.
2. Матвеев А. П. Теоретико-методологические основы формирования учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательной школе : дис. ... д-ра пед. наук в виде науч. докл. М., 1997.
3. Наталов Г. Г. Введение в физическую культуру : учеб. пособие для вузов ФК / КГАФК. Краснодар, 1995.
4. Николаев Ю. М. Теретико-методологические основы физической культуры в преддверии XXI века : монография / СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 1998.
5. Разработка веб-портала для подготовки к тестированию по нормам ГТО / Р. С. Наговицын, Е. А. Рассолова, С. Ю. Сенатор, И. И. Торбина // Теория и практика физической культуры. 2016. № 1. С. 39–42.
6. Технология системного развития физических качеств молодежи на основе мобильного обучения / Р. С. Наговицын, Е. А. Рассолова, Э. И. Сокольников и др. // Теория и практика физической культуры. 2015. № 11. С. 100–102.
7. Наговицын Р. С., Ипатов И. В. Теоретико-методологические основы формирования физической культуры личности студента // Вестн. Казан. технол. ун-та. 2013. Т. 16, № 15. С. 244–249.
8. Наговицын Р. С., Ипатов И. В. Формирование инновационной физкультурно-оздоровительной компетентности будущих специалистов // Вестн. Казан. технол. ун-та. 2012. Т. 15, № 18. С. 92–102.
9. Наговицын Р. С., Ипатов И. В. Формирование физической культуры личности студентов на основе реализации идей мобильной педагогики // Качество. Инновации. Образование. 2014. № 3. С. 44–48.
10. Наговицын Р. С. Становление теории и практики физической культуры как самостоятельного учебного предмета в средних общеобразовательных учебных заведениях России во второй половине XIX – начале XX в. : дис. ... канд. пед. наук. Глазов, 2008.
11. Пономарев Н. И. Социальные функции физической культуры и спорта. М. : Физкультура и спорт, 1974.
12. Соловьев В. Н. Оздоровительные технологии и социальные проблемы в физическом воспитании студентов : учеб.-метод. пособие / УдГУ. Ижевск, 2005.
13. Соловьев Г. М. Педагогическая технология в формировании физической культуры личности студента : дис. ... д-ра пед. наук. Ставрополь, 1999.

### **References**

1. Bykhovskaya I. M. Homo Somatikos: the Axiology of the Human Body. M. : Editorial URSS, 2000.
2. Matveev A. P. Theoretical and Methodological Foundations of the Formation of the Academic Subject “Physical Culture” in the General Education School : dis. ... doctor ped. sci. in the form of a scientific report. M., 1997.

3. Natalov G. G. Introduction to Physical Culture : manual for high schools FC / KGAFK. Krasnodar, 1995.
4. Nikolaev Yu. M. The Heretical and Methodological Foundations of Physical Culture on the Threshold of the XXI Century : monograph / SPbGAFK them. P. F. Lesgafta. SPb., 1998.
5. Development of a Web Portal for Preparation for Testing by TRP Standards / R. S. Nagovitsyn, E. A. Rassolova, S. Yu. Senator, I. I. Torbina // Theory and Practice of Physical Culture. 2016. № 1. P. 39–42.
6. Technology of System Development of Physical Qualities of Youth on the Basis of Mobile Training / R. S. Nagovitsyn, E. A. Rassolova, E. I. Sokolnikova et al. // Theory and Practice of Physical Culture. 2015. № 11. P. 100–102.
7. Nagovitsyn R. S., Ipatov I. V. Teoretiko-methodological Bases of Formation of Physical Culture of the Person of the Student // the Bulletin of the Kazan Technological University. 2013. T. 16, № 15. P. 244–249.
8. Nagovitsyn R. S., Ipatov I. V. Formation of Innovative Physical Culture and Health Competence of Future Specialists // Bulletin of Kazan Technological University. 2012. T. 15, № 18. P. 92–102.
9. Nagovitsyn R. S., Ipatov I. V. Formation of the Physical Culture of the Personality of Students on the Basis of Realization of the Ideas of Mobile Pedagogy // Quality. Innovation. Education. 2014. № 3. P. 44–48.
10. Nagovitsyn R. S. The Formation of the Theory and Practice of Physical Culture as an Independent Educational Subject in Secondary General Educational Institutions of Russian Federation in the Second Half of the XIX – early XX century : dis. ... cand. ped. sci. Glazov, 2008.
11. Ponomarev N. I. Social Functions of Physical Culture and Sports. M. : Physical Culture and Sport, 1974.
12. Solovyev V. N. Improving Technologies and Social Problems in the Physical Education of Students : the teaching method. allowance / UdSU. Izhevsk, 2005.
13. Soloviev G. M. Pedagogical Technology in the Formation of the Physical Culture of a Student's Personality : dis. ... doctor ped. sci. Stavropol, 1999.

© Ипатов И. В., Баженова А. С., 2017

УДК 796.5

## АДАПТИВНЫЙ СПОРТ И ТУРИСТСКО-РЕКРЕАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

М. А. Калашникова,<sup>1</sup> Н. В. Битюкова<sup>2</sup>, Т. Н. Кочеткова<sup>3</sup>

Лесосибирский педагогический институт –  
филиал Сибирского федерального университета  
Российская Федерация, 662544, г. Лесосибирск, ул. Победы, 42

<sup>1</sup>E-mail: marinamarymarinamary@gmail.com

<sup>2</sup>E-mail: bitukova97@mail.ru

<sup>3</sup>E-mail: kochetkova20@mail.ru

*Рассматривается туризм как один из основных видов адапционного спорта людей с ограниченными физическими или психическими возможностями, основные аспекты адаптивного туризма.*

*Ключевые слова: адаптивный туризм, люди с отклонениями в состоянии здоровья, двигательная рекреация, физическая реабилитация, оздоровление.*

## ADAPTIVE SPORTS AND RECREATIONAL ACTIVITIES

M. A. Kalashnikova<sup>1</sup> N. V. Bityukova<sup>2</sup>

Lesosibirsk Pedagogical Institute –  
the branch of the Siberian Federal University  
42, Pobedy Str., Lesosibirsk, 662544, Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail: marinamarymarinamary@gmail.com

<sup>2</sup>E-mail: bitukova97@mail.ru

<sup>3</sup>E-mail: kochetkova20@mail.ru

*This article considers tourism as one of the main types of adaptive sports for individuals with physical or mental opportunities, the main aspects of adaptive tourism.*

*Keywords: adaptive tourism, people with disabilities in health, physical recreation, physical rehabilitation, rehabilitation.*

На современном этапе проблемы спорта имеют приоритет, все чаще поднимается проблема самореализации людей с ограниченными возможностями в спортивной деятельности. В помощь этим людям приходит адаптивный спорт – это такой вид спорта, главной задачей которого служит поддержание необходимого уровня здоровья, повышение качества жизни, совершенствование и реализация физических, психических, эмоционально-волевых способностей, освоение основных физических навыков, воспитание спортивной культуры [1].

Адаптивный спорт помогает людям-инвалидам преодолеть трудности, дает возможность проявить в себя. Данный вид деятельности имеет два направления: рекреационно-оздоровительный спорт и спорт высших достижений. Первое направление – это занятия по различным видам спорта, вызывающих интерес у человека, проходят как тренировки или мини-соревнования, важная задача этого направления – восстановительно-оздоровительные мероприятия. Второе направление реализуется в спортивных и физкультурно-оздоровительных клубах, общественных объединениях инвалидов, ДЮСШ, сборных командах по видам спор-

та в системе Специального Олимпийского, Паралимпийского движения, Всероссийского движения глухих, дает возможность проявлять себя, свои успехи в спорте.

Как известно, спорт тесно связан с туризмом. У рекреационного туризма имеется две цели: полноценный отдых и оздоровление организма. Рекреация людей-инвалидов обеспечивается, во-первых, активным образом деятельности: приходится постоянно двигаться в силу своих возможностей, это обеспечивает мышечную работу, в организме начинается ускоренный процесс метаболизма, человек получает больше кислорода, укрепляется опорно-двигательная система, снимается нервное напряжение. Во-вторых, на восстановление также оказывает влияние и смена привычного образа жизни, смена обстановки, положительные эмоции, новые знакомства, длительное нахождение на природе, контакт с ней.

Важно подобрать правильный путь оздоровительного отдыха, исходя из потребностей и особенностей состояния здоровья человека с ограниченными возможностями. Должен соблюдаться индивидуальный подход к каждому человеку: персональный интерес, место проживания, климатическую адаптацию к совершенно новой среде. Вид туризма подбирается в зависимости от нарушенных функций и в соответствии с индивидуальной программой реабилитации. Важно учитывать нарушения двигательной функции, нарушения функций кровообращения, пищеварения, дыхания, обмена веществ, сенсорные и психические нарушения [2].

По мнению специалистов по туризму, для того, чтобы организовать туризм для инвалидов необходимо следующее: специально оборудованный автобус с подъемником, для передвижения инвалидов-колясочников, четко и грамотно продуманный экскурсионный маршрут, не создающий проблем в его прохождении, безопасность, человек должен иметь небольшую физическую подготовку, чтобы он мог выдержать возможные трудности, к примеру, погодные условия [3].

Таким образом, содержание туристско-рекреационной деятельности направлено на поддержание и восстановление духовных, физических свойств человека, профилактику и лечение различных заболеваний, поддержание иммунитета, а также на интересное времяпровождение, получение позитивных эмоций, психологического комфорта, расширение знаний по вопросам здоровья и спорта. Адаптивное направление формирует у человека-инвалида некоторые качества и способности, в той или иной степени компенсирующие поврежденные функции. Это является своеобразным тренингом, показывающим людям с отклонениями в состоянии здоровья его силу и возможности. Многие люди после такого путешествия приобретают ценный опыт, переосмысливая всю свою жизнь и укрепляя веру в себя и в свои силы. Туризм как форма активного и дополнительного образования, полезен всем. Мало сказать, полезен, он необходим каждой развивающейся личности.

Как отмечает Т. Н. Кочеткова, что в целом, педагогически грамотно построенное учебно-тренировочное занятие в туризме для людей с ограниченными возможностями, позволяет выявить большие возможности для эффективного оздоровительного влияния на организм человека. Возможность круглогодично заниматься открывает доступ населения к регулярным занятиям спортом. Привлекательность, доступность и разносторонность при организации туризма позволяет в полной мере решать задачи двигательных навыков, физического развития и укрепления здоровья. Популярность туризма и широкое его применение в системе физического воспитания обуславливаются экономической доступностью его, высокой эмоциональностью и большим зрелищным эффектом. Главное, что определяет удельный вес туризма в системе физического воспитания, заключается в его ценности как комплексного средства физического развития и воспитания всех категорий людей с ограниченными возможностями [4].

### **Библиографические ссылки**

1. Аксенова О. Э., Евсеев С. П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учеб. пособие. М. : Сов. спорт, 2004.

2. Морланг Е. Ю., Белая И. А. Роль туризма в реабилитации инвалидов и людей с ограниченными возможностями // Горизонты образования. 2008. Вып. 10.
3. Евсеева С. П. Технология физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре. М., 2013. С. 202–203.
4. Кочеткова Т. Н. Физическая культура / Сиб. федер. ун-т. Красноярск, 2012.

### References

1. Aksenov E. O., Evseev, S. P. The Technology of Physical Activity in an Adaptive Physical Education : textbook. M. : Soviet sport, 2004.
2. Morlang E. J. Belaya A. I. The Role of Tourism in the Rehabilitation of Disabled People and People with Disabilities // Educational Horizons. 2008. Vol. 10.
3. Evseev S. P. Technology Sports Activities in Adaptive Physical Culture. M., 2013. P. 202–203.
4. Kochetkova T. N. Physical Culture / Siberian Federal University. Krasnoyarsk, 2012.

© Битюкова Н. В., Калашникова М. А., Кочеткова Т. Н., 2017

УДК 796.077.5

**ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ  
НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У ДЕТЕЙ  
СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА, ВОСПИТЫВАЮЩИХСЯ  
В УСЛОВИЯХ КАДЕТСКОГО КОРПУСА**

Т. Н. Кочеткова, В. А. Ансимов

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

*Рассмотрены современные условия, которые значительно увеличивают объем деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности.*

*Ключевые слова: кадетский корпус, развитие личности, силовые способности, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость, сформированность психофизических качеств.*

**FORMATION OF PSYCHOPHYSICAL QUALITIES ON OCCUPATIONS  
OF PHYSICAL CULTURE AT THE CHILDREN OF MIDDLE AGE  
WHO ARE BROUGHT UP IN THE CONDITIONS OF MILITARY SCHOOL**

T. N. Kochetkova, V. A. Ansimov

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

*In this article modern conditions which considerably increase the volume of the activity which is carried out in the probabilistic and unexpectedly arising situations which demands manifestation of resourcefulness, speed of reaction, ability to concentration and switching of attention, spatial, temporary, dynamic accuracy of movements and their biomechanical rationality are considered.*

*Keywords: kadetsky case, development of the personality, power abilities, speed, endurance, flexibility and dexterity, formation of psychophysical qualities.*

В наше время идет интенсивный поиск методов и технологий, способствующих развитию психофизических качеств у детей, воспитывающихся в условиях образовательных организаций, в том числе кадетского корпуса.

Освоение подростками, воспитывающимися в условиях кадетского корпуса, физических способностей готовит их к успешной жизнедеятельности, успешному труду, способствует развитию личности в непростой, а порой и жесткой среде, в которой им необходимо найти свое место. Для этого им необходимо приобрести опыт принятия собственных решений в значимом для себя и важном для других деле, в котором за ними закрепляется ведущая роль, а за взрослыми – роль партнеров. Под физическими качествами Л. П. Матвеев понимает «врожденные (генетически унаследованные) морфофункциональные качества, благодаря

которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности [1]. К основным физическим качествам относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость.

Перейдем конкретно к психофизическим качествам, выделенным Ж. К. Холодовым, таким, как сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий.

Силовые способности проявляются не сами по себе, а через какую-либо двигательную деятельность. При этом влияние на проявление силовых способностей оказывают разные факторы, вклад которых в каждом конкретном случае меняется в зависимости от конкретных двигательных действий и условий их осуществления.

Выносливость – это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

Мерилом выносливости является время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности.

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Термин «гибкость» более приемлем, если имеют в виду суммарную подвижность в суставах всего тела. А применительно к отдельным суставам правильнее говорить «подвижность», а не «гибкость», например «подвижность в плечевых, тазобедренных или голеностопных суставах». Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений [2].

В современных условиях значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Все эти качества или способности в теории физического воспитания связывают с понятием ловкость – способностью человека быстро, оперативно, целесообразно, т. е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях. Ловкость – сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами.

Средний возраст охватывает детей в возрасте от 12 до 15 лет. В психологии этот период принято называть отроческим или подростковым. В этот период создается фундамент всестороннего физического развития, формируется тип телосложения, осанка, разнообразные двигательные умения и навыки, укрепляется здоровье. В подростковом возрасте «... быстрыми темпами развивается и мышечная система. По данным ученых, пишет Ж. К. Холодов «...одним из значимых критериев здоровья детей среднего возраста является их физическое воспитание». Также он отмечает, что «...при физических нагрузках, нужно учитывать массу тела, так как возможны отклонения в работе сердечнососудистой системы, ее функциональные нарушения» [3].

Этот период является наиболее благоприятным для педагогических воздействий, имея в виду положительное влияние не только на психомоторное, но и на психологическое развитие учащихся.

В школьный период жизни человека значение физической культуры заключается в создании фундамента для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков.

Специалистами в области физической культуры и спорта (Л. Б. Кофман, В. А. Кабачков, А. Н. Тяпин, Л. А. Захаров, Ю. П. Пузырь) разработана тест-программа, которая предусматривает периодическое тестовое обследование уровня физической подготовленности учащихся 6–17 лет и последующее с учетом выявленных данных.

1. Бег 1000 м. Тест предназначен для определения выносливости.

2. Челночный бег 10х5 м. Тест позволяет оценить быстроту и ловкость, связанную с изменением направления движения и чередованием ускорения и торможения.

3. Подтягивания на перекладине (мальчики). Тест позволяет оценить силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса.

4. Вис на перекладине (девочки). Тест позволяет оценить статическую силовую выносливость мышц и плечевого пояса.

5. Подъем туловища за 30 с. Тест предназначен для оценки силы мышц-сгибателей туловища.

6. Наклон вперед из положения сидя. Тест предназначен для измерения активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов.

С целью исследования уровня сформированности психофизических качеств, мы использовали тест-программу, которую разработали В. А. Кабачков, А. Н. Тяпин, Л. А. Захаров, Ю. П. Пузырь, она предусматривает периодическое тестовое обследование уровня физической подготовленности учащихся 10–15 лет. Процесс физического воспитания подлежит корректировке, если в классе или параллели классов выявлено свыше 15 % учащихся с низким уровнем развития одного или нескольких физических качеств. При высоком уровне развития физических качеств, применяются учебно-тренировочные модели по их дальнейшему развитию.

Уровень сформированности психофизических качеств, мы будем определять с учетом возрастных особенностей.

Выводы: Проведенный в 7 классе Лесосибирского кадетского корпуса эксперимент на базе разработанной В. А. Кабачковым, А. Н. Тяпиными др. тест-программы, показал, что почти 50 % обучающихся имеют средний уровень сформированности психофизических качеств, около 40 % обучающихся имеют низкий уровень сформированности, а около 10 % имеют высокий уровень. Высокий уровень сформированности имеют такие психофизические качества, как координационные, а остальные нужно корректировать, развивать.

В данном классе должна вестись систематическая и плодотворная работа по коррекции и формированию психофизических качеств [4].

### **Библиографические ссылки**

1. Кочеткова Т. Н. Физическое воспитание в вузе / КГПУ им. В. П. Астафьева. Красноярск, 2017.
2. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : учеб. пособие. М., 1991.
3. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений. 8-е изд., стер. М. : Академия, 2010.
4. Кофман Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры. М., 1988.

### **References**

1. Kochetkova T. N. Physical Training in Higher Education Institution / KGPU of V. P. Astafyev. Krasnoyarsk, 2017.
2. Matveev L. P. Theory and Technique of Physical Culture : manual. M, 1991.
3. Holodov Zh. K., Kuznetsov V. S. Theory and Technique of Physical Training and Sport : manual for students of higher educational institutions. 8th prod., rased. M. : Akademiya, 2010.
4. Coffman L. B. The Reference Book of the Teacher of Physical Culture. M, 1988.

©Кочеткова Т. Н., Ансимов В. А., 2017

УДК 612.833-612.834; 616-009.88; 616-039.71

## **ЭЛЕКТРОНЕЙРОМИОГРАФИЧЕСКИЕ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ КРИТЕРИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ ПОЗВОНОЧНИКА**

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 изменении уровня возбудимости спинального мотонейронного пула мышц нижних конечностей, а также подвижности, уравниваемости и силы нервных процессов в результате проведения сеансов свободного плавания в бассейне и занятий гидрореабилитацией по разработанной методике с лицами зрелого возраста, страдающими пояснично-крестцовым остеохондрозом позвоночника.*

*Ключевые слова: пояснично-крестцовый остеохондроз позвоночника, гидрореабилитация, электронейромиография, психофизиология.*

## **ELECTRONEUROMIOGRAPHIC AND PSYCHOPHYSIOLOGICAL CRITERIA OF THE EFFECTIVENESS OF THE METHOD OF HYDROREHABILITATION IN OSTEOCHONDROSIS OF THE SPINE**

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 work presents information on changes in the level of excitability of the spinal motoneuronic pool of the muscles of the lower limbs, as well as mobility, balance and strength of the nervous processes as a result of conducting free swimming sessions in the basin and practicing hydrotherapy according to the developed technique with adults with lumbosacral spine osteochondrosis.*

*Keywords: lumbosacral spine osteochondrosis, hydrorehabilitation, electroneuromyography, psychophysiology.*

Остеохондроз позвоночника – одна из наиболее распространенных форм поражения позвоночника. В последнее время отмечается устойчивая тенденция к омоложению контингента, больных остеохондрозом, а также к утяжелению форм болезни и диско-грыжевым осложнениям [1; 2]. Остеохондрозом позвоночника называют дегенеративно-дистрофическое поражение межпозвонковых дисков с последующим вовлечением в патологический процесс тел смежных позвонков, межпозвонковых суставов, связочного аппарата [3]. Гидрореабилитация как универсальный компонент физического воспитания оказывает мощный корригирующий, оздоровительный и тренировочный эффекты [4]. Занятия в воде являются привлекательной формой двигательной деятельности людей разного пола и различного возраста, состояния опорно-двигательного аппарата и позвоночника. Многочисленные программы занятий свидетельствуют о потребности человека в использовании сочетания многообразных и доступных традиционных и нетрадиционных средств, выполняемых для профилактики и коррекции структурно-функциональных нарушений позвоночника (СФНП), возникающих, в частности, на фоне остеохондроза [5].

Цель работы заключалась в разработке комплекса упражнений в воде для физической реабилитации лиц с пояснично-крестцовым остеохондрозом позвоночника (ПКОП) и выявлении его эффективности с помощью параметров электронейромиографического и психофизиологического тестирования.

В исследовании приняли участие 25 мужчин в возрасте 35–45 лет с ПКОП (вторичный корешковый синдром, состояние стойкой сформировавшейся ремиссии), которые прошли курс восстановительного лечения в поликлинике при Узловой больнице на станции Великие Луки ОАО «Российские железные дороги» и которым были рекомендованы врачом занятия в бассейне. Все 25 человек посещали бассейн при учебно-спортивном комплексе Великолукской государственной академии физической культуры и спорта (ВЛГАФК) 2 раза в неделю, не менее 5 мес., из них 10 испытуемых были включены в группу свободного плавания, остальные 15 человек занимались с инструктором по разработанной методике гидрореабилитации, направленной на коррекцию СФНП и повышение функциональных возможностей организма. Продолжительность каждого сеанса плавания в обеих группах составляла 45 мин.

Авторская методика занятий в бассейне в целом была направлена на повышение устойчивости позвоночных структур к нагрузкам в последовательности, обратной формированию дистрофических изменений в тканях позвоночно-двигательных сегментов при остеохондрозе: укрепление мышечного корсета, повышение устойчивости позвоночника, восстановление правильных соотношений в суставах, формирование фиброзного анкилоза [5]. Для создания мышечного корсета предлагались упражнения в воде, способствующие укреплению мышц-разгибателей спины, прямых и косых мышц живота, мышц тазового пояса и нижних конечностей. Занимающиеся под руководством инструктора выполняли плавательные упражнения на спине, боку, животе, обучались плаванию разными стилями (брасс на спине и груди, кроль на спине и груди, дельфин). При проведении занятий использовался специальный комплекс дыхательных упражнений и упражнений на сгибание, разгибание, подводное вытяжение позвоночника. При разработке комплекса занятий гидрореабилитацией учитывались патогенетические механизмы ПКОП. Известно, например, что механическое воздействие грыжевого выпячивания, костных разрастаний или другой патологической структуры на пояснично-крестцовые нервные корешки (корешковый синдром ПКОП) вызывает преимущественное поражение афферентных или эфферентных нервных волокон смешанных периферических нервов, иннервирующих мышцы нижних конечностей [2; 6]. С учетом этого в комплекс были включены упражнения без зрительного контроля, с фитболом, где наряду с выполнением задания необходимо удержание равновесия, а также упражнения на развитие мелкой моторики нижних конечностей, которые способствовали акцентированию внимания занимающихся на мышечно-суставной чувствительности и, тем самым, обеспечивало активизацию пораженных чувствительных волокон, по которым возбуждение передается от рецепторов к нервному центру [6]. Кроме того, комплекс состоял также из упражнений, способствующих развитию координации движений и выполняемых занимающимися под четкие команды инструктора, реализация которых активизирует работу мозжечка, вестибулярного аппарата, спинальных структур, а также поврежденные двигательные волокна, проводящие импульсы от мотонейронов спинного мозга к мышце [6]. Упражнения в воде выполнялись в низком или среднем темпе, их общее количество в комплексе не превышало 20 по 10–15 повторений. Перед плаванием занимающиеся в медленном темпе в течение 15–20 мин выполняли стандартный комплекс упражнений на суше, рекомендованный больным в стадии ремиссии при ПКОП, для укрепления мышц спины и брюшного пресса [5].

До начала сеансов свободного плавания и занятий по авторской методике, а также спустя 5 мес. посещений бассейна, у занимающихся обеих групп были зарегистрированы электронейромиографические (ЭНМГ) и психофизиологические параметры. Для ЭНМГ исследования был использован восьмиканальный «Мини-электромиограф» (АНО «Возвращение», Санкт-Петербург) и посредством техники чрескожной электрической стимуляции спинного мозга (ЧЭССМ) [7] в состоянии покоя, в положении испытуемых лежа на спине регистрировались параметры вызванных моторных ответов (ВМО) с билатеральных мышц нижних

конечностей (двуглавых бедра, медиальных икроножных, камбаловидных, коротких сгибателей пальцев стоп): пороги (мА), максимальная амплитуда (мВ), латентный период (мс). Для этого стимулирующий катод позиционировали со стороны остистых отростков на уровне Т12-Л1 позвонков, два больших анода билатерально по передней поверхности подвздошных гребней, а биполярные накожные электроды с межэлектродным расстоянием 2 см были установлены поверх 8 билатерально расположенных мышц бедра, голени и стопы, на брюшках мышц посередине между началом и местом прикрепления с ориентацией вдоль волокон мышцы. Для проведения психофизиологического тестирования использовался аппаратно-программный комплекс «Нейрософт-ПсихоТест (Российская Федерация, Иваново). Использовались следующие методики [8]: «Простая зрительно-моторная реакция» (ПЗМР) (для диагностики скорости простой сенсомоторной реакции на световой сигнал одного цвета); «Реакция выбора» (разновидность сложной сенсомоторной реакции на световые сигналы двух цветов); «Теппинг-тест» (количество постукиваний с максимальной частотой с помощью специального карандаша и резиновой платформы в каждом 10-ти секундном интервале в течение 1 мин).

В результате ЭНМГ исследования было установлено: во-первых, независимо от формы проведения занятий (свободное плавание или занятия по комплексу дозированных упражнений) у представителей обеих групп наблюдалось значительное улучшение количественных и качественных характеристик ВМО мышц нижних конечностей; во-вторых, спустя 5 мес. занятий, у лиц, занимающихся по разработанному комплексу лечебных упражнений в воде, в отличие от мужчин, включенных в группу свободного плавания, зарегистрированы более низкие показатели порогов и латентности, а также значительно более высокие значения амплитуды ВМО всех тестируемых мышц. В качестве примера приведем величины изучаемых параметров ВМО для двуглавой мышцы бедра (табл. 1). Примерно аналогичная тенденция в показателях наблюдалась у мышц голени и стопы.

Таблица 1

**Среднегрупповые показатели параметров ВМО двуглавой мышцы бедра у представителей обследованных групп**

Параметры ВМО	Группа свободного плавания, <i>n</i> = 10		Группа мужчин, занимающаяся по разработанной методике гидрореабилитации, <i>n</i> = 15	
	До занятий	Спустя 5 мес. занятий	До занятий	Спустя 5 мес. занятий
Левая двуглавая мышца бедра				
Порог, мА	57,3 ± 4,8	51,7 ± 2,7**	55,4 ± 4,7	45,01 ± 2,7
Достоверность	<i>p</i> > 0,05		<i>p</i> < 0,02	
Амплитуда, мВ	1,1 ± 0,33	1,99 ± 0,2*	1,05 ± 0,3	2,2 ± 0,3
Достоверность	<i>p</i> < 0,005		<i>p</i> < 0,001	
Латентность, мс	12,6 ± 0,4	10,3 ± 0,5*	12,3 ± 0,3	9,6 ± 0,3
Достоверность	<i>p</i> < 0,03		<i>p</i> < 0,01	
Правая двуглавая мышца бедра				
Порог, мА	60,3 ± 5,2	58,9 ± 5,5	59,2 ± 5,2	47,01 ± 2,7
Достоверность	<i>p</i> > 0,05		<i>p</i> < 0,01	
Амплитуда, мВ	1,09 ± 0,3	2,00 ± 0,6**	1,02 ± 0,3	2,4 ± 0,7
Достоверность	<i>p</i> < 0,004		<i>p</i> < 0,001	
Латентность, мс	12,2 ± 0,2	10,8 ± 0,6**	13,01 ± 0,3	9,4 ± 0,5
Достоверность	<i>p</i> < 0,04		<i>p</i> < 0,0008	

*Примечание.* Достоверность различий в соответствующих показателях, зарегистрированных спустя 5 мес. занятий, между группами испытуемых: \* *p* < 0,05; \*\* *p* < 0,01.

Полученные данные, несмотря на очевидную эффективность двух изучаемых подходов к проведению курсов лечебного плавания, позволяют заключить, что занятия гидрореабилитацией по разработанной методике с учетом, прежде всего, патогенетических механизмов ПКОП, способствуют значительному повышению рефлекторной возбудимости низко- и высокопороговых спинальных  $\alpha$ -мотонейронов и снижению времени появления вызванных ответов тестируемых мышц бедра, голени и стопы по сравнению с сеансами свободного плавания в бассейне.

В результате психофизиологического тестирования также было выявлено, что в обеих группах испытуемых наблюдалось явное улучшение нейродинамических свойств по сравнению с исходными величинами, зарегистрированными до проведения занятий в бассейне. При этом среднегрупповые показатели ПЗМР и реакции выбора у мужчин, занимающихся по авторской методике, были существенно ниже, а количество нажатий в течение 1 мин значительно выше, чем у представителей группы свободного плавания (табл. 2). Время ПЗМР и сложной сенсомоторной реакции по методике «Реакция выбора» являются объективными и информативными показателями, характеризующими подвижность и уравновешенность нервной системы. Чем меньше среднее значение времени простой и сложной реакции, тем выше скорость реагирования и тем более подвижной является нервная система. В свою очередь, метод «Теппинг-тест» позволяет оценить силу нервных процессов у испытуемых [9]. Результаты психофизиологического тестирования позволяют заключить, что занятия по разработанной нами методике гидрореабилитации способствуют наибольшему повышению уровня подвижности, уравновешенности и силы нервных процессов, чем сеансы свободного плавания, что в определенной степени согласуется с полученными данными ЭНМГ исследования.

Таблица 2

**Среднегрупповые показатели простой и сложной сенсомоторной реакции, а также теппинг-теста у представителей обследованных групп**

Метод психофизиологического тестирования	Группа свободного плавания, $n = 10$		Группа мужчин, занимающаяся по разработанной методике гидрореабилитации, $n = 15$	
	До занятий	Спустя 5 мес. занятий	До занятий	Спустя 5 мес. занятий
ПЗМР, мс	264,2 ± 7,0	236,5 ± 5,9*	271,4 ± 7,9	206,5 ± 5,3
Достоверность	$p < 0,02$		$p < 0,003$	
Реакция выбора, мс	389,2 ± 16,3	359,3 ± 14,1**	374,7 ± 15,3	301,9 ± 17,5
Достоверность	$p < 0,04$		$p < 0,002$	
Теппинг-тест, количество нажатий за 1 мин	90,5 ± 4,2	139,8 ± 16,9*	95,4 ± 4,6	163,17 ± 15,4
Достоверность	$p < 0,01$		$p < 0,006$	

*Примечание.* Достоверность различий в соответствующих показателях, зарегистрированных спустя 5 мес. занятий, между группами испытуемых: \*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$ .

Таким образом, предложенная методика гидрореабилитации, составленная с учетом патогенетических механизмов корешкового синдрома ПКОП, является более эффективным средством восстановления, чем сеансы свободного плавания в бассейне, и может быть использована в комплексе средств физической реабилитации лиц с остеохондрозом. Для оценки функционального состояния нейромоторного аппарата нижних конечностей и изучения особенностей нейродинамических свойств в процессе гидрореабилитации целесообразно использовать технику ЧЭССМ и методики психофизиологического тестирования.

**Библиографические ссылки**

1. Воробьева О. В. Болевой синдром в шейном отделе позвоночника: диагностика и терапия // Фарматека. 2007. № 19. С. 46–52.

2. Ланская О. В., Андриянова Е. Ю. Функциональная пластичность спинальных двигательных центров на фоне компрессии пояснично-крестцовых нервных корешков : монография. М. : Инфра-М, 2014.
3. Лукачер Г. Я. Неврологические проявления остеохондроза позвоночника. М. : Медицина, 1985.
4. Мосунов Д. Ф., Кleshнев И. В., Шпак С. Л. Гидрореабилитация ребенка с последствиями детского церебрального паралича. СПб., 2007.
5. Болотин А. Э., Переверзева И. В., Аль-Декес Рами Юсеф. Оздоровительное плавание лиц, имеющих структурно-функциональные нарушения позвоночника : монография / Ульянов. гос. техн. ун-т. Ульяновск, 2015.
6. Андриянова Е. Ю., Петров А. А. Реабилитация больных остеохондрозом средствами ЛФК с учетом нейрофизиологических механизмов поражения нервно-мышечного аппарата // Лечебная физкультура и массаж. 2006. № 2 (26). С. 12–15.
7. 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. № 582 (3). P. 1125–1139.
8. Ланская О. В. Учет психофизиологических особенностей у лиц с вегето-сосудистой дистонией и разным профилем функциональной асимметрии при прогнозировании течения заболевания и реализации лечебно-профилактических и реабилитационных мероприятий // Физическая культура и спорт на современном этапе: проблемы, поиски, решения : материалы Всерос. науч.-практ. конф. (23 дек. 2016 г., Томск). 2016. С. 160–164.
9. Ланская О. В. Изучение психофизиологического статуса у представителей различных видов профессиональной деятельности // NovaInfo.ru. 2017. Т. 2, № 62. С. 12–22.

### References

1. Vorob'eva O. V. Bolevoj sindrom v shejnom otdele pozvonochnika: diagnostika i terapija // Farmateka. 2007. № 19. S. 46–52.
2. Lanskaja O. V., Andrijanova E. Ju. Funkcional'naja plastichnost' spinal'nyh dvigatel'nyh centrov na fone kompressii pojasnichno-krestcovyh nervnyh koreshkov : monografija. M. : Infra-M, 2014.
3. Lukacher G. Ja. Nevrologicheskie projavlenija osteohondroza pozvonochnika. M. : Medicina, 1985.
4. Mosunov D. F., Kleshnev I. V., Shpak S. L. Gidroreabilitacija rebenka s posledstvijami detskogo cerebral'nogo paralicha. SPb., 2007.
5. Bolotin A. Je., Pereverzeva I. V., Al'-Dekes Rami Jusef. Ozdorovitel'noe plavanie lic, imejushihh strukturno-funkcional'nye narushenija pozvonochnika : monografija / Ul'janov. gos. tehn. un-t. Ul'janovsk, 2015.
6. Andrijanova E. Ju., Petrov A. A. Reabilitacija bol'nyh osteohondrozom sredstvami LFK s uchetom nejrofiziologicheskikh mehanizmov porazhenija nervno-myshechnogo apparata // Lechebnaja fizkul'tura i massazh. 2006. № 2 (26). S. 12–15.
7. 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. № 582 (3). P. 1125–1139.
8. Lanskaja O. V. Uchet psihofiziologicheskikh osobennostej u lic s vegeto-sosudistoj distoniej i raznym profilem funkcional'noj asimmetrii pri prognozirovanii techenija zabolevanija i realizacii lechebno-profilakticheskikh i reabilitacionnyh meroprijatij // Fizicheskaja kul'tura i sport na sovremennom jetape: problemy, poiski, reshenija : materialy Vseros. nauch.-prakt. konf. (23 dek. 2016 g., Tomsk). 2016. S. 160–164.
9. Lanskaja O. V. Izuchenie psihofiziologicheskogo statusa u predstavitelej razlichnyh vidov professional'noj dejatel'nosti // NovaInfo.ru. 2017. Т. 2, № 62. S. 12–22.

УДК 611.728.3; 616.72-008.1-071.3; 616-039.71

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ  
В ЦЕЛЯХ ПРОФИЛАКТИКИ И УСТРАНЕНИЯ СУСТАВНЫХ  
БОЛЕВЫХ СИНДРОМОВ У ВЕЛОСИПЕДИСТОВ-ШОССЕЙНИКОВ  
В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

О. В. Ланская, Л. А. Сазонова, Е. А. Семенчук

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

*Включение средств лечебной физической культуры (лечебная гимнастика в спортивном зале, лечебное плавание в бассейне) в процесс спортивной подготовки велосипедистов-шоссейников 14–15 лет способствует восстановлению организма спортсменов после тренировочных занятий, профилактике и устранению болевого синдрома в области коленных суставов, повышению суставной подвижности, уровня физической работоспособности за счет улучшения функционального состояния сердечно-сосудистой системы.*

*Ключевые слова: средства лечебной физической культуры, велосипедисты-шоссейники, суставные болевые синдромы.*

**USE OF MEDICAL FACULTY MEANS FOR PREVENTION  
AND REMOVAL OF PATIENT BONE SYNDROME IN BICYCLE CYCLES  
IN THE SPORTS TRAINING PROCESS**

O. V. Lanskaya, L. A. Sazonova, E. A. Semenchuk

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

*Inclusion of the means of therapeutic physical training (therapeutic gymnastics in the gym, therapeutic swimming in the pool) in the process of sports training of cyclists and road-drivers of 14–15 years promotes the restoration of the body of athletes after training sessions, the prevention and elimination of pain in the knee joints, The level of physical performance by improving the functional state of the cardiovascular system.*

*Keywords: means of medical physical training, bicyclists-highwaymen, joint pain syndromes.*

Велосипедный спорт – вид спорта, в котором спортсменам необходимо как можно быстрее пройти соревновательную дистанцию на велосипедах [1]. Велоспорт является одним из тяжелейших видов спорта, который предъявляет большие требования к спортсменам. В процессе спортивной подготовки спортсмен-велосипедист испытывает физические нагрузки большой интенсивности, которые могут отрицательно сказываться на функциональном состоянии организма и приводить к болезненным состояниям. В связи с этим, многие представители велосипедного спорта высказывают жалобы относительно своего самочувствия, наиболее частые из них – боли в коленных суставах. Это связано с тем, что именно на них оказывается наибольшая нагрузка при езде на велосипеде. После интенсивных нагрузок и повреждений, полученных в процессе тренировки, костно-мышечный аппарат восстанавливается.

ливается довольно быстро, избавиться же от проблем с суставами и связками намного труднее. При включении средств лечебной физической культуры (ЛФК) в процесс спортивной подготовки восстановительный процесс проходит значительно быстрее. Они оказывают благотворное влияние на состояние организма спортсмена, так как способствуют профилактике и предупреждению различных травм и заболеваний, снижают вероятность наступления болевого синдрома [2].

Цель работы заключалась в разработке комплекса физических упражнений, направленных на восстановление организма после тренировочных занятий велосипедистов-шоссейников, способствующих профилактике и устранению болевых синдромов.

В исследовании приняли участие 14 спортсменов в возрасте от 14 до 15 лет. Исследование было проведено на базе МБУДО «Детско-юношеская спортивная школа № 3» (ДЮСШ № 3) г. Великие Луки. Спортсмены были разделены на 2 группы (по 7 человек в каждой): экспериментальная группа занималась по разработанной нами методике; контрольная группа занималась по учебно-тренировочному плану ДЮСШ № 3, без включения средств ЛФК в процесс спортивной подготовки. У ряда спортсменов обеих групп периодически возникал болевой синдром в области крупных суставов нижних конечностей, особенно коленных, в периоды интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок или после них.

В экспериментальной группе в определенные дни недели, после основной тренировки проводились занятия лечебной гимнастикой в спортивном зале велосипедной базы ДЮСШ № 3 (продолжительность – 55 мин, 3 раза в неделю), а также в бассейне (продолжительность – 45 мин, 1 раз в неделю) в течение 1 года. Физические упражнения в комплексе ЛФК в зале и бассейне чередовались с дыхательными. Из разработанной нами программы с использованием средств ЛФК исключили упражнения на тренажерах, а упражнения в зале выполнялись не по времени, а по количеству, которое подбиралось индивидуально. Каждое занятие ЛФК в зале состояло из трех частей: вводной (10 мин) – использовались упражнения в ходьбе с различными движениями рук и ног; основной (35 мин) – использовались специальные упражнения статического и динамического характера, в том числе укрепляющие костно-мышечный аппарат и суставы нижних конечностей, которые чередовались с дыхательными; заключительной (10 мин), включающей в себя в основном упражнения на растягивание. Вводная часть занятия лечебным плаванием (10 мин) включала в себя специальные упражнения в воде (например: ходьба в воде; марш в воде, высоко поднимая колени; подъем и удержание ног перед собой не менее 5 с; махи ногами в стороны в медленном темпе; приседания, круговые движения коленями; растяжка подколенного сухожилия (стоя спиной к стене бассейна, напрягите мышцы бедра и ягодицы; руки вытяните в стороны, ладони касаются стены бассейна; вытянуть ногу перед собой, насколько это возможно, выпрямить ногу в колене, держать растяжку в течение 5 с; вернуть ногу в положение стоя); основная часть (30 мин) – плавание спортивными способами (брассом, кролем на груди и спине); заключительная часть (5 мин) – упражнения на расслабление (упражнение «звездочка» на груди и спине, «поплавок», выдох в воду).

Методы исследования следующие.

1. Измерение росто-весовых показателей велосипедистов при помощи ростомера и медицинских весов.

2. Гониометрия коленного сустава. Гониометрия – определение подвижности в суставе с помощью гониометра (угломера). Гониометр состоит из двух branш (ножек), одна из них подвижная, другая – нет, и градуированного полукруга, к основанию которого прикреплены branши. Их устанавливают по проекции осей конечностей, и при движении branш синхронно с движениями в суставах образуются углы, величина которых измеряется в градусах. Измерение амплитуды движений в коленном суставе: гониометр устанавливают на внутренней поверхности бедра, одна его branша совмещена с продольной осью бедра, другая – с голенью; шарнир гониометра устанавливают на коленном суставе. Испытуемый совершает сгибание-разгибание коленного сустава.

3. Проба и расчет индекса Руфье для определения физической работоспособности и оценки функционального состояния организма, в частности сердечно-сосудистой системы [3]. Метод основан на учете величины пульса, зафиксированной на различных этапах восстановления после относительно небольших нагрузок. Методика следующая:

- 1) определяют исходный пульс после 5 мин отдыха в положении лежа за 15 с до нагрузки (P1);
- 2) выполняют 30 приседаний за 45 с;
- 3) измеряют пульс стоя сразу после нагрузки (в первые 15 с восстановления) (P2);
- 4) измеряют пульс в последние 15 с первой минуты восстановления (P3). Результаты тестирования рассчитываются по формуле: Индекс Руфье =  $(4 \cdot (P1 + P2 + P3) - 200) : 10$ . Оценка показателей индекса Руфье: менее 0 – физическая работоспособность высокая; 1–5 – хорошая; 6–10 – удовлетворительная; 11–15 – слабая; 15 и более – неудовлетворительная.

Обследование велосипедистов в ходе педагогического эксперимента показало, что достоверных различий между ростовыми и весовыми показателями велосипедистов экспериментальной и контрольной группы не обнаружено ( $p > 0,05$ ). Далее, с помощью метода гониометрии мы смогли определить амплитуду движений в коленном суставе у испытуемых обеих групп до и после эксперимента (см. таблицу).

**Среднегрупповые показатели подвижности коленных суставов у представителей обследованных групп**

Показатель	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента
Левая нижняя конечность				
Сгибание в коленном суставе (в градусах)	108,0 ± 4,6	107,9 ± 4,5*	106,6 ± 4,2	109,7 ± 3,8
Достоверность	$p > 0,05$		$p < 0,05$	
Правая нижняя конечность				
Сгибание в коленном суставе (в градусах)	107,0 ± 4,3	107,6 ± 3,7*	106,8 ± 3,9	110,0 ± 3,7
Достоверность	$p > 0,05$		$p < 0,05$	
Левая нижняя конечность				
Разгибание в коленном суставе (в градусах)	4,3 ± 0,4	4,4 ± 0,5*	4,5 ± 0,5	5,1 ± 0,4
Достоверность	$p > 0,05$		$p < 0,05$	
Правая нижняя конечность				
Разгибание в коленном суставе (в градусах)	4,0 ± 0,5	4,1 ± 0,4*	4,4 ± 0,2	5,4 ± 0,4
Достоверность	$p > 0,05$		$p < 0,05$	

*Примечание.* Достоверность различий в соответствующих показателях, зарегистрированных после эксперимента, между группами испытуемых: \*  $p < 0,05$ .

Представленные данные свидетельствуют о том, что у спортсменов экспериментальной группы наблюдается четко выраженное повышение подвижности в коленных суставах (сги-

бание и разгибание), в отличие от контрольной группы, в которой соответствующие показатели, зарегистрированные до и после эксперимента, существенно между собой не различались ( $p > 0,05$ ). Таким образом, в контрольной группе, которая занималась по утвержденному плану тренировок, без использования средств ЛФК, устранение болевого синдрома коленного сустава у некоторых спортсменов не произошло, в отличие от экспериментальной группы, где занятия ЛФК оказали положительное влияние на функциональное состояние коленных суставов спортсменов: увеличилась подвижность в коленном суставе; уменьшились боли. В итоге анализ представленных результатов отражает положительную динамику функциональных показателей подвижности коленного сустава при применении дополнительных занятий лечебной направленности. Меньшие показатели увеличения подвижности коленного сустава у велосипедистов 14–15 лет контрольной группы, на наш взгляд, могут быть обусловлены отсутствием дополнительных занятий ЛФК.

Регулярные занятия по разработанной методике ЛФК в зале и бассейне в течение года отразились и на показателях физической работоспособности велосипедистов экспериментальной группы. Оздоровительные комплексы физических упражнений дают желаемый эффект, если правильно установлена индивидуальная доза физической нагрузки для спортсмена. Для определения такой дозы необходимо знать исходную физическую работоспособность, т. е. подготовленность к физической нагрузке. До начала эксперимента индекс Руфье в контрольной группе в среднем составил  $4,84 \pm 0,55$ , что косвенно указывает на хорошую физическую работоспособность, а после эксперимента –  $4,17 \pm 0,30$  ( $p < 0,05$ ), что также расценивается как хорошая. В экспериментальной группе данный показатель изменился с  $4,79 \pm 0,29$  до  $4,04 \pm 0,13$  ( $p < 0,05$ ), что также указывает на хорошую оценку физической работоспособности.

Опираясь на полученные данные, мы рассчитали динамику изменений индекса Руфье после проведения эксперимента в процентах в обеих группах спортсменов (см. рисунок), которая показала, что в экспериментальной группе спортсменов происходит большее повышение уровня физической работоспособности, чем в контрольной ( $p < 0,05$ ).

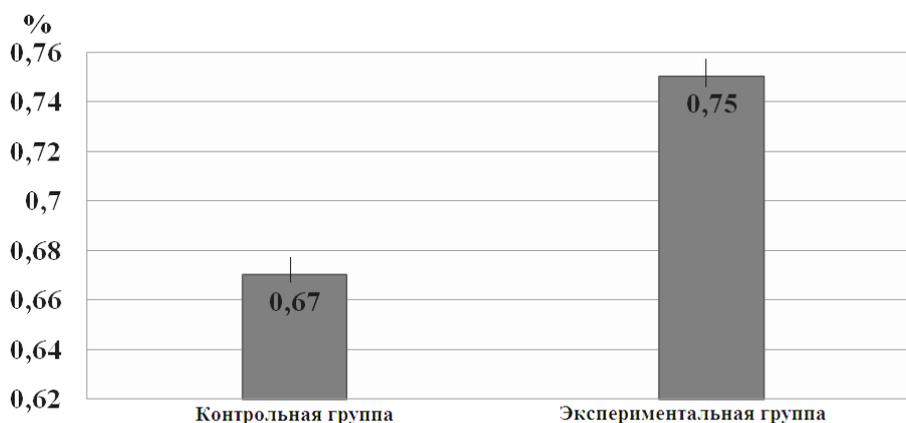


График изменений показателей индекса Руфье у представителей обследованных групп после проведения эксперимента

Таким образом, можно сделать следующие выводы. Включение средств ЛФК, описание которых представлено в настоящей работе, в процесс спортивной подготовки велосипедистов-шоссейников 14–15 лет способствует восстановлению организма после тренировочных занятий, профилактике и устранению болевого синдрома, локализованного в области коленных суставов, повышению суставной подвижности, уровня физической работоспособности за счет улучшения функционального состояния сердечно-сосудистой системы.

### **Библиографические ссылки**

1. Захаров А. А. Велосипедный спорт: анализ прошлого и прицелы на будущее // Теория и практика физической культуры. Тренер. 2003. № 1. С. 28–31.
2. Мохан Р., Глессон М., Гринхafft П. Л. Биохимия мышечной деятельности и физической тренировки. Киев : Олимп. лит., 2001.
3. Ланская О. В., Сазонова Л. А. Комплексная оценка эффективности адаптивно-физической реабилитации спортсменов после травм суставов нижних конечностей // NovaInfo.ru. 2016. Т. 3, № 56. С. 38–51.

### **References**

1. Zaharov A. A. Velosipednyj sport: analiz proshlogo i pricely na budushhee // Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury. Trener. 2003. № 1. S. 28–31.
2. Mohan R., Glesson M., Grinhaff P. L. Biohimija myshečnoj dejatel'nosti i fizicheskoj trenirovki. Kiev : Olimp. lit., 2001.
3. Lanskaja O. V., Sazonova L. A. Kompleksnaja ocenka jeffektivnosti adaptivno-fizicheskoj rehabilitacii sportsmenov posle travm sustavov nizhnih konechnostej // NovaInfo.ru. 2016. Т. 3, № 56. S. 38–51.

© Ланская О. В., Сазонова Л. А., Семенчук Е. А., 2017

УДК 796.01

## **ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОРГАНОВ ЗРЕНИЯ**

М. А. Лозовая

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

*Рассмотрена проблема слепоты, средства повышающие пространственную ориентацию. Физкультура рассмотрена как эффективное средство против скованности, способствующее повышению двигательной активности слепых.*

*Ключевые слова: эхолоция, физическая культура, слепота, адаптивный спорт.*

### **PHYSICAL REHABILITATION OF PERSONS WITH VISION LOSS**

M. A. Lozovaya

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

*The problem of blindness, the means of enhancing spatial orientation. Physical education is considered as an effective remedy against stress, promotes physical activity for the blind.*

*Keywords: achalasia, physical education, blindness, adaptive sports*

Актуальность проблемы профилактики слепоты, физической и социальной реабилитации лиц с поражением органов зрения обусловлена высокой распространенностью среди населения России слепоты и инвалидности вследствие зрительных расстройств и той огромной ролью, которую играет зрение в жизни человека. Активные занятия физическими упражнениями позволяют частично компенсировать отсутствие у слепых зрения благодаря значительному совершенствованию мышечно-двигательных ощущений и функций других анализаторов. Физическая культура и спорт, улучшая здоровье человека, одновременно способствуют исправлению и координации движений, осанки, походки, развитию физических способностей, воспитанию морально-волевых качеств, социализации и интеграции в общество.

Идея гармоничного и всестороннего развития незрячего человека была и остается чрезвычайно актуальной и современной.

Когда у человека наступает разрушение той или иной другой части организма, появляются различные извращения функций, вслед за чем начинается постепенное возмещение его деятельности, вступают в деятельность замещающие органы. Таким замещением (компенсацией) может быть усиление деятельности одного из парных органов при заболевании другого. Одной из проявлений компенсаций – обострение слуха, осязание и мышечно – суставной чувствительности при потере зрения.

Хорошие средства, повышающие возможности слепых в пространственной ориентации – физкультура и спорт. В результате занятий физкультурой укрепляются все группы мышц, улучшается работа органов дыхания, кровообращения, пищеварения и обмена веществ, ук-

репляется нервная система. Занятия физкультурой способствуют тренировке всех сохранных органов чувств, в особенности осязания и вестибулярного аппарата, необходимых для свободной ориентации слепых. Физкультура – средство закалки и повышения выносливости организма, коррекции неправильной осанки и походки. С помощью специальных коррекционных упражнений можно добиться, чтобы слепые по своему внешнему виду и манере держаться не отличались от окружающих людей. Физкультура – это эффективное средство против скованности, способствующее повышению двигательной активности слепых, у которых она нередко в два-три раза ниже нормальной. Физкультура – средство воспитания у слепых волевых качеств: смелости, решительности, настойчивости, упорства – так необходимых для преодоления всевозможных препятствий. Физкультура – средство формирования основных пространственных представлений и понятий и первоначальных навыков пространственной ориентации. Привлечение слепых в спортивные секции, посещение ими кабинетов здоровья – одна из важных забот работников социально-трудовой реабилитации слепых, в том числе преподавателей и инструкторов пространственной ориентации слепых.

Основным техническим средством являются различные виды тростей, отличающихся друг от друга по длине, материалу, форме ручек и наконечников. Трости расширяют зону осязательного обследования, помогают слепым обнаруживать различные ориентиры и препятствия. Трости выполняют функции щупа, буфера, генератора звука. Обнаруживать препятствия помогают и такие технические средства, как звуковые маяки, электронные приборы ориентационного назначения (правда, электронно-технические средства пока не совершенны и не могут полностью заменить трости), эхолокаторы, а также все наглядные учебные пособия для обучения осязательному восприятию: рельефные чертежи, схемы, и планы, рельефно-графические рисунки предметов, строений, сооружений, птиц, животных, и т. д. Они позволяют слепым сформировать представление о тех предметах (объектах), которые недоступны для непосредственного осязательного обследования.

Некоторые слепые люди успешно используют для ориентации в пространстве эхолокацию (от эхо и лат. locatio – размещение), излучение и восприятие отраженных, как правило, высокочастотных, звуковых сигналов с целью обнаружения объектов в пространстве, а также получения информации о свойствах и размерах лоцируемых целей. Источником звука служит стучание тростью, топанье ногой, а также шелканье языком или специальным устройством. Эхолокация позволяет не только определять расстояния до предметов, но и воспринимать их движение, поэтому обучившиеся этому методу слепые впоследствии могут заниматься активной деятельностью, например, спортивными играми или даже катанием на велосипеде среди других участников дорожного движения. Удивительно, что человек с такими умениями может многое, даже кататься на велосипедах или роликовых коньках.

Кажется невероятным, но использовать эхолокацию люди могут, в общем-то, так же, как ею пользуются животные. Человека можно научить распознавать звуковые волны, отраженные окружающими объектами, определять положение, удаленность и даже размер объектов, находящихся поблизости. Соответственно, если бы у человека была возможность узнать, где и что находится, то он мог бы перемещаться в пространстве безо всяких проблем.

Что касается видов адаптивного спорта, используемых в работе с лицами, имеющими нарушения органов зрения, то наряду с традиционно выделяемыми и нетрадиционными видами они подразделяются на виды: полностью перенесенные от здоровых людей, адаптированные для слепых и специальные, созданные именно для этой категории спортсменов. Среди наиболее популярных видов спорта для незрячих: легкая атлетика, гимнастика, плавание, классическая борьба; лыжные гонки, коньки, шахматы и шашки. Одним из примеров являются ледовые гонки в темноте (конькобежный спорт среди инвалидов по зрению).

Каждого спортсмена на трекке сопровождает так называемый лидер – тренер или любой другой зрячий конькобежец. Он подсказывает, когда повернуть, как обогнать и где сбросить скорость. Человек лишен зрительного анализатора, соответственно все воспринимает на слух. Устойчивость, динамическое равновесие на одном коньке – это все осложняет движение.

Конькобежный спорт считается одним из самых травмоопасных. Одна ошибка лидера может стоить слепому жизни. Ледовые гонки даже запретили на параолимпийских играх. Но для большинства конькобежцев спорт, оказывается, сильнее неволи. Соревнования по конькобежному спорту проходят в трех категориях: для totally слепых спортсменов, слабовидящих и с остаточным зрением. Инвалиды по зрению в конькобежном спорте делятся на 3 группы: сильная, средняя, слабая. Так же делятся по возрастным характеристикам и по половому признаку.

Активное участие спортсменов-инвалидов позволяет организаторам продвигать конькобежный спорт на международном уровне и активизировать работу по включению этого вида спорта в программу зимних Паралимпийских игр. Занятия спортом с инвалидами предполагают достижение двойственной цели: овладение навыками соревновательной деятельности и необходимыми в быту моторными компенсациями. Для создания эффективных предпосылок к занятиям спортом целесообразно провести предварительный коррекционно-реабилитационный этап подготовки. Организационными формами коррекционно-реабилитационной программы могут быть как регулярные занятия на базе спортивных секций или школ, так и специально организованные мероприятия. Рекомендуется уделять большое внимание телесным упражнениям, гимнастике со снарядами, гимнастике дыхания, занятиям на велосипеде, способствующие развитию мускулов.

Все виды спорта, как традиционные, так и нетрадиционные помогают людям с ограниченными возможностями в социальной адаптации и самореализации, создают для них возможности добиться успеха, как на спортивной арене, так и за ее пределами. Общество, а в первую очередь государство, должно создавать необходимые условия для адаптивного спорта. Повсеместное внедрение в жизнь Российской Федерации адаптивной физической культуры как важнейшей области социальной практики позволит поднять на новый качественный уровень всю систему комплексной реабилитации инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их интеграции в общество. А это, в свою очередь, обеспечит новый уровень качества жизни каждого человека нашей страны [1–4].

### **Библиографические ссылки**

1. Добровольский В. К. Лечебное действие физической культуры. Л. : Знание, 1968.
2. Евсеева С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М. : Сов. спорт, 2005.
3. Конторович Ю. И. Спортсмену о Зрении. М. : Физкультура и спорт, 1976.
4. Сборник материалов к лекциям по физической культуре и спорту инвалидов / под ред. В. С. Дмитриева, А. В. Сахно) / МОГИФК ; ВНИИФК. М., 1993.

### **References**

1. Dobrovolsky V. K. Therapeutic Effect of Physical Culture. Leningrad : Znanie, 1968.
2. Evseeva. S. P. Theory and Organization of Adaptive Physical Culture. M. : Soviet sport, 2005.
3. Kontorovich, Y. I. Athlete's Vision. M. : Physical Culture and Sport, 1976.
4. The Collection of Materials for Lectures on Physical Culture and Sports of Persons with Disabilities / ed. V. S. Dmitriev, V. A. Sakhno / MAGIC ; VNIIFK. M., 1993.

© Лозовая М. А., 2017

УДК 612.1: 616-007

## **ПОКАЗАТЕЛИ ВАРИАБЕЛЬНОСТИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА ДЕТЕЙ СО СПАСТИЧЕСКОЙ ДИПЛЕГИЕЙ**

А. И. Малышев

Первый Санкт-Петербургский государственный медицинский университет  
имени академика И. П. Павлова  
Российская Федерация, 197022, г. Санкт-Петербург, ул. Л. Толстого, 6–8  
E-mail: malyshevalexy@rambler.ru

*Представлены результаты исследования состояния вегетативного гомеостаза детей с последствиями церебрального паралича на основе анализа вариабельности сердечного ритма.*

*Ключевые слова: церебральный паралич, реабилитация, вариабельность сердечного ритма.*

## **INDICATORS OF HEART RATE VARIABILITY IN CHILDREN WITH SPASTIC DIPLEGIA**

A. I. Malyshev

Pavlov First Saint Petersburg State Medical University  
6–8, L. Tolstoy Str., St. Petersburg, 197022, Russian Federation  
E-mail: malyshevalexy@rambler.ru

*In the article the results of research of the condition vegetative homeostasis of children with cerebral palsy consequences on basis of heart rate variability analysis are represented.*

*Keywords: cerebral palsy, rehabilitation, heart rate variability.*

Многообразие и сложность морфофункциональных нарушений, развивающихся у детей, страдающих церебральным параличом, является существенным фактором, снижающим их адаптационные возможности и реабилитационный потенциал. Актуальность проблемы восстановительного лечения данного контингента возрастает с каждым годом, что обусловлено не только увеличением численности детей с последствиями церебрального паралича, но и необходимостью совершенствования процесса физической реабилитации, направленного на преодоление ограничений жизнедеятельности и повышение возможностей индивида в социально-трудовой, социально-бытовой и социально-культурной деятельности.

В настоящее время продолжается поиск и научное обоснование наиболее эффективных подходов к физической реабилитации детей с последствиями церебрального паралича. Известно, что одним из необходимых условий разработки индивидуальной программы физической реабилитации является учет функциональных возможностей организма. Неоднородность контингента детей с последствиями церебрального паралича требует использования объективных количественных критериев оценки физического состояния, на основе которых можно дифференцировать содержание и объем реабилитационных мероприятий. Одним из таких критериев по нашему мнению, можно считать временную организацию сердечного ритма, которая является интегральным показателем адаптационной деятельности организма [1; 2]. Известно, что комплексная оценка функционального состояния организма достаточно сложна, требует всестороннего углубленного обследования, которое далеко не всегда может быть проведено в полном объеме. Поэтому в современной диагностике зачастую

ограничиваются исследованиями одной функциональной системы, с известной долей вероятности, экстраполируя результаты о состоянии организма в целом. Кроме этого, необходимо учитывать, что в условиях интенсивного роста и развития организма детей, когда весьма вероятно возникновение напряжения регуляторных систем, оценка общего состояния организма и его адаптационно-компенсаторных возможностей является более важной задачей, нежели контроль отдельных функций.

Следует констатировать, что количественные критерии оценки адаптационно-компенсаторных реакций детей с последствиями церебрального паралича на сегодняшний день отсутствуют, что значительно затрудняет определение наиболее адекватных мероприятий восстановительного лечения.

Нами проведено исследование состояния вегетативного гомеостаза детей с последствиями церебрального паралича на основе анализа variability сердечного ритма. Для оценки адаптационно-компенсаторных возможностей детей-инвалидов нами применялась методика математического анализа сердечного ритма. Использование показателей сердечного ритма для оценки приспособительных возможностей объясняется универсальностью реакций сердечно-сосудистой системы, как индикатора адаптационной деятельности организма [1; 2]. Регистрация сердечного ритма осуществлялась при помощи цифрового анализатора биоритмов «Динамика-100», разработанного центром биомедицинских исследований «Динамика» (г. Санкт-Петербург) и представляющего собой аппаратно-программный комплекс, предназначенный для анализа биологических ритмов организма человека, выделяемых из электрокардиосигнала в широкой полосе частот. Аппаратно-программный комплекс «Динамика-100» одобрен Комитетом по новой медицинской технике Министерства Здравоохранения РФ и Главного военно-медицинского управления Министерства обороны РФ. Система прошла клиническую апробацию в ведущих медицинских учреждениях и научно-исследовательских институтах Министерства Здравоохранения и Министерства обороны РФ.

Исследование проводилось на базе Государственного бюджетного образовательного учреждения школы интерната № 9 Калининского района Санкт-Петербурга. Под нашим наблюдением находилось 38 детей со спастической диплегией в возрасте от 11 до 17 лет.

Запись проводилась в положении лежа в первом отведении в покое после предварительного отдыха в течение 15 мин, в условиях, приближенных к основному обмену. В некоторых случаях при очень низкой амплитуде R-зубца запись проводилась во втором отведении – один электрод накладывался на запястье правой руки, второй на щиколотку левой ноги. Регистрировались 110 последовательных кардиоинтервалов. Контроль показателей функционального состояния осуществляется непосредственно в процессе записи ЭКГ.

Показатели variability сердечного ритма были интерпретированы в системе оценок, рекомендуемых «Стандартами измерения, физиологической интерпретации и клинического использования variability сердечного ритма» разработанными группой экспертов Европейской ассоциации кардиологии и Североамериканской ассоциации ритмологии и электрофизиологии (Task Force of the European Society of Cardiology and the North American Society of Racing and Electrophysiology, 1996) [3].

Рассчитывались длительность сердечного цикла (R-R), вариационный размах ( $\Delta x$ ), мода ( $M_0$ ) и амплитуда моды ( $AM_0$ ), на основе которых рассчитывались относительные значения: вегетативный показатель ритма (ВПР), индекс напряжения регуляторных систем (ИН), индекс вегетативного равновесия (ИВР), показатель адекватности процессов регуляции (ПАПР).

В результате предварительной оценки полученных данных, в каждой группе наблюдаемые инвалиды, были разделены на две подгруппы в зависимости от состояния вегетативного гомеостаза [2]. Первую подгруппу составили лица без признаков стресса реакции (удовлетворительная адаптация), вторую – с наличием признаков стресса (неудовлетворительная адаптация). У обследованных первой подгруппы значения анализируемых показателей не имели существенных отличий от нормативных значений, что рассматривалось нами как удовлетворительная адаптация организма. Вместе с тем анализ показателей сердечного ритма выявил у обследованных детей, составивших вторую подгруппу, однонаправленные изменения ис-

следуемых параметров, указывающих на преобладающее влияние симпатической иннервации, высокую централизацию управления сердечным ритмом и напряжение регуляторных механизмов (табл. 1, 2).

Таблица 1

**Показатели сердечного ритма детей младше 15 лет с последствиями церебрального паралича ( $M \pm m$ )**

Показатель	Норма	Мальчики 11–12 лет		Девочки 14–15 лет	
		Без стресса ( $n = 7$ )	Стресс ( $n = 4$ )	Без стресса ( $n = 5$ )	Стресс ( $n = 5$ )
ЧСС	60–90	79,0 ± 3,5	91,7 ± 9,8	77,0 ± 6,1	86,0 ± 3,65
ВПР	0,25–0,6	0,41 ± 0,03	0,23 ± 0,02	0,43 ± 0,04	0,30 ± 0,03
ИН	10–100	63,4 ± 7,0	271,5 ± 61,4	51,3 ± 6,6	158,3 ± 17,3
ИВР	35–145	90,1 ± 5,9	345,2 ± 73,7	75,7 ± 8,1	211,2 ± 23,6
ПАПР	15–50	36,6 ± 3,3	77,1 ± 12,3	32,6 ± 4,5	61,6 ± 4,9

Таблица 2

**Показатели сердечного ритма детей старше 15 лет с последствиями церебрального паралича ( $M \pm m$ )**

Показатель	Норма	Мальчики 16–17 лет		Девочки 16–17 лет	
		Без стресса ( $n = 4$ )	Стресс ( $n = 4$ )	Без стресса ( $n = 5$ )	Стресс ( $n = 4$ )
ЧСС	60–90	70,8 ± 5,33	102,0 ± 10,4	75,2 ± 3,0	87,8 ± 5,9
ВПР	0,25–0,6	0,37 ± 0,05	0,22 ± 0,052	0,39 ± 0,05	0,24 ± 0,05
ИН	10–100	48,2 ± 1,1	236,6 ± 72,0	69,6 ± 14,9	339,9 ± 171,9
ИВР	35–145	102,5 ± 21,9	274,4 ± 86,6	105,0 ± 24,9	422,1 ± 183,1
ПАПР	15–50	36,3 ± 7,2	99,5 ± 30,9	38,7 ± 5,7	85,8 ± 19,2

В целом полученные данные ИН, ИВР и ПАПР во второй подгруппе, свидетельствовали о том, что деятельность организма осуществляется на пределе его компенсаторных возможностей, характеризуется снижением адаптационных реакций и может привести к появлению изменений на метаболическом и структурном уровнях [2]. Выявленные изменения исследуемых показателей, на наш взгляд, отражают состояние неудовлетворительной адаптации организма.

Немаловажное значение имеет изучение индивидуальных показателей variability сердечного ритма обследованных детей. Так, показатели ЧСС у одного из обследованных в подгруппе девочек 16–17 лет с признаками стресса составляли 101 уд/мин, ИВР – 843,5; ВПР – 0,16; ПАПР – 132,5; ИН – 753,1 усл. ед. Анализ графических изображений индивидуальных пульсограмм свидетельствовали об изменениях вегетативного гомеостаза, происходящих у детей данной подгруппы по сравнению с обследованными детьми первой подгруппы. Наблюдалось смещение вариационных пульсограмм влево, что отражало нарастающее влияние симпатического отдела вегетативной нервной системы. Вариационные кривые демонстрировали активизацию центрального контура управления и усиление симпатической регуляции, что проявлялось стабилизацией ритма сердца и увеличением количества однопиковых по длительности интервалов, значения которых размещались всего в нескольких диапазонах. Эти данные также отражали высокую степень мобилизации системы кровообращения. При таком состоянии регуляторных механизмов синусовый узел может обеспечить

лишь устойчивый ригидный ритм, что характерно для деятельности сердца со сниженными адаптационными возможностями. Анализ формы вариационной кривой показывает как увеличение симпатической активности и рост напряжения регуляции, связанного с мобилизацией функциональных резервов организма, ведет к сужению гистограммы и увеличению амплитуды моды.

Таким образом, несмотря на проводимые мероприятия восстановительного и коррекционно-развивающего характера у части обследованных детей наблюдается значительная степень напряжения регуляторных механизмов. Полученные нами данные свидетельствуют о необходимости учета сведений о характере адаптационной деятельности и компенсаторных возможностях организма детей с последствиями церебрального паралича в процессе физической реабилитации. В этой связи одним из определяющих и наиболее объективных критериев разработки индивидуальных программ физической реабилитации наряду с общепринятыми данными, на наш взгляд являются сведения о характере адаптационной деятельности и компенсаторных возможностях организма по показателям сердечного ритма.

Несомненно, учет состояния адаптационно-компенсаторных реакций детей с последствиями церебрального паралича и определение на их основе адекватных средств восстановительного лечения может способствовать повышению эффективности процесса физической реабилитации и качества жизни данного контингента инвалидов.

### **Библиографические ссылки**

1. Баевский Р. М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии. М. : Медицина, 1979.
2. Баевский Р. М., Кириллов О. И., Клецкин С. З. Математический анализ изменений сердечного ритма при стрессе. М. : Наука, 1984.
3. Heart Rate Variability: Standards of Measurement, Physiological Interpretation and Clinical Use // *Circulation*. 1996. Vol. 93. P. 1043–1065.

### **References**

1. Baevskij R. M. Prognozirovanie sostojanij na grani normy i patologii. M. : Medicina, 1979.
2. Baevskij R. M., Kirillov O. I., Kleckin S. Z. Matematicheskij analiz izmenenij serdechnogo ritma pri stresse. M. : Nauka, 1984.
3. Heart Rate Variability: Standards of Measurement, Physiological Interpretation and Clinical Use // *Circulation*. 1996. Vol. 93. P. 1043–1065.

© Малышев А. И., 2017

УДК 613.97:613.2/.3]:616.441-008.65-008.66

**ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ПИТАНИЯ,  
ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА И СОБЛЮДЕНИЯ  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПАЦИЕНТОВ  
С УДАЛЕННОЙ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗОЙ**

Н. В. Пац, П. А. Коваленя

Гродненский государственный медицинский университет  
Беларусь, 230009, г. Гродно, ул. Горького, 80  
E-mail: pats\_nataly.2003@mail.ru

*Изучены особенности питания пациентов с удаленной щитовидной железой, проживающих в областном центре Беларуси, их двигательная активность соблюдение принципов здорового образа жизни. Выявлено, что большинство пациентов, перенесших операцию по удалению щитовидной железы, нуждаются в коррекции питьевого режима, в рационе их питания снижено количество рыбы и морепродуктов, в технологии приготовления пищи преобладают жареные блюда. Только 29 % из них занимаются физической культурой и спортом.*

*Ключевые слова: здоровый образ жизни, питание, пациенты с удаленной щитовидной железой.*

**HYGIENIC ISSUES OF NUTRITION, PHYSICAL ACTIVITY  
AND COMPLIANCE WITH THE HEALTHY WAY OF LIFE  
BY THYROIDECTOMIZED PATIENTS**

N. V. Pats, P. A. Kavalenia

Grodno State Medical University  
80, Gorkiy Str., Grodno, 230009, Republic of Belarus  
E-mail: pats\_nataly.2003@mail.ru

*Special characteristics of nutrition of thyroidectomized patients, residing in a regional centre of Belarus, as well as their physical activity and compliance with the principles of healthy way of life have been studied. It has been found that the majority of thyroidectomized patients require the correction of their water schedule; their diet lacks the amount of fish and sea foods; fried food prevails in their cooking process. Solely 29 % of such patients are engaged in physical training and sports.*

*Keywords: healthy way of life, nutrition, thyroidectomized patients.*

В результате снижения обмена веществ у людей с удаленной щитовидной железой образ жизни, питание и двигательную активность необходимо изменить [1; 2]. Питание пациентов, перенесших операцию по удалению щитовидной железы, имеет ряд особенностей. Разработаны рекомендации, указывающие на то, что после такой операции важно соблюдать общие правила питания, но необходимо увеличить в рационе содержание морепродуктов и рыбы [3–5]. В таких продуктах содержится достаточное количество йода, и благодаря их употреблению можно частично восполнить дефицит этого элемента. В дневной рацион обосновано включать морскую рыбу: свежую и замороженную камбалу, треску, палтус, зубатку, но лучше потреблять красную рыбу: горбушу, кету, семгу, так как эти сорта более ценны по своим свойствам. Морская капуста – кладезь полезных элементов, в том числе и йода. Следует вклю-

чить в рацион значительное количество овощей, зелени, фруктов и растительных жиров, из них отдать предпочтение кукурузному, подсолнечному маслу.

При этом уменьшить количество потребления бобовых [6], так как горох, фасоль и кукуруза препятствуют усвоению синтетических аналогов гормонов тироксина и трийодтиронина, которые принимают больные, чтобы восполнить их недостаток в организме. Рекомендуется исключить прием жареной пищи, отдав предпочтение вареным, тушеным и запеченным блюдам. При такой обработке продукты сохраняют больше полезных свойств, имеют более низкую калорийность и не образуют канцерогенов, как при жарке на масле. Стоит ограничить консервированные продукты, колбасы, копчености и маринады [7]. Снизить потребление хлеба и мучных изделий, животных жиров и отказаться от употребления алкоголя, напитков с газом, кофе, крепкого чая [6]. Прием жидкости необходимо осуществлять, строго контролируя водный баланс (в пределах 2 л в сутки). Лучше пить компоты, кисели, витаминные напитки из ягод, соки. Воды нужно пить столько, сколько хочется. Голодание и низкокалорийные диеты после удаления щитовидки категорически запрещены [8].

Людям с удаленной щитовидной железой не рекомендуется выполнять тяжелую физическую работу, избегать эмоциональных потрясений, наладить полноценный регулярный сон, длительностью не менее 8 ч в сутки, увеличить пребывание на свежем воздухе в виде ежедневных прогулок не менее 1 ч ежедневно независимо от времени года. Наиболее предпочтительные виды спортивных занятий – плавание, спортивная ходьба и настольный теннис [5]. Однако в литературе недостаточно информации о допустимых нагрузках при разрешенных видах спорта для таких людей. При достаточном количестве рекомендаций по коррекции диеты после удаления щитовидной железы, пациенты все же не всегда ей следуют.

Поэтому целью данного исследования было изучить особенности питания, двигательного режима и соблюдение принципов здорового образа жизни пациентов с удаленной щитовидной железой, проживающих в областном центре Беларуси.

Объектом исследования были 20 пациентов в возрасте от 25 до 53 лет, находящихся на заместительной гормональной терапии после удаления щитовидной железы, из них 16 женщин и 4 мужчины. Использован анкетный метод. В анкету включены вопросы о соблюдении респондентами рекомендаций по питанию и соблюдению здорового образа жизни. Статистическая обработка полученных данных проведена с использованием пакета прикладных программ «Статистика 10.0».

При наличии большого количества доступной литературы с рекомендациями по соблюдению определенных правил питания и ведения здорового образа жизни у пациентов с удаленной щитовидной железой, проживающих в городе Гродно Республики Беларусь, в нашем исследовании получены данные, указывающие на несоблюдение рекомендаций медицинских специалистов. Только 35 % обследованных респондентов следят за весом и своим телосложением, применяя разные методики. Из них: 57 % респондентов для этого строго следят за диетой, 29 % – целенаправленно применяют повышенные физические нагрузки, 14 % – прибегают к голоданию. Только, исходя из этих данных, 43 % обследованных имеют явные риски ухудшения состояния здоровья.

30 % респондентов имеют вредные привычки в виде курения: 50 % из них выкуривают от 3 до 5 сигарет в сутки, 50 % – 1–2 сигареты в сутки.

Частота употребления алкоголя в обследуемой группе показала, что один раз в неделю употребляют алкоголь 15 % респондентов, несколько раз в месяц – 35 %, не употребляют алкоголь вообще – 55 % пациентов.

Придерживаются количества жидкости в соответствии с весом тела и выполняемыми нагрузками только – 45 %, 10 % – употребляют жидкости больше нормы, ограничивают себя в жидкости – 20 %, 25 % – не следят за количеством выпитой жидкости в сутки. Кофе и чай пьют 50 % обследованных – 3–5 раз в день, 40 % – 1–2 раза в день и 5 % – более 5 раз в сутки.

Соблюдают диету после удаления щитовидной железы только 20 % респондентов. Игнорируют технологию приготовления блюд преобладающее большинство обследованных пациентов. В рационе питания 80 % опрошенных – отмечено преобладание жареной пищи, и только 20 % употребляют вареные и тушеные блюда, при этом 1 раз в неделю бывают жа-

ренные блюда. Несмотря на рекомендации по увеличению в диете количества фруктов, только 20 % пациентов увеличили потребление фруктов и овощей в суточном рационе, 55 % – указали, что не изменили количество их потребления, 25 % – изменили набор фруктов, овощей и ягод. Следуя рекомендациям, уменьшили в своем рационе количество хлеба и мучных изделий 35 % пациентов, 65 % – не изменяли привычкам употребления в питании хлеба и хлебобулочных изделий.

Анализ частоты употребления бобовых в их рационе показал, что 25 % респондентов – вообще исключают бобовые, 5 % обследованных – используют бобовые несколько раз в неделю, 35 % – один раз в неделю, 35 % – раз в месяц.

Выявлена следующая частота использования в рационе рыбы и морепродуктов: несколько раз в день – 20 %; несколько раз в неделю – 30 %, 40 % – один раз в неделю и 10 % – не используют в питании морепродуктов и рыбы вообще. Таким образом, подавляющее большинство пациентов с удаленной щитовидной железой не получают в должном количестве питательные вещества и микроэлементы, содержащиеся в морских продуктах, в частности – йод.

Таким образом, можно сделать следующие выводы. Выявлена низкая осведомленность пациентов, перенесших операцию по удалению щитовидной железы, о необходимости соблюдения определенных правил питания, учитывающих особенности обмена веществ в организме после удаления щитовидной железы. В рационе питания пациентов, перенесших операцию по удалению щитовидной железы, снижено количество рыбы и морепродуктов, в технологии приготовления пищи преобладают жареные блюда. 55 % обследованных пациентов с удаленной щитовидной железой нуждаются в коррекции питьевого режима. Образ жизни, двигательный режим и пищевое поведение пациентов с удаленной щитовидной железой нуждается в коррекции.

### Библиографические ссылки

1. Рекомендованное питание после удаления щитовидной железы [Электронный ресурс]. URL: <http://prooperacii.ru/stati/pitanie-posle-udaleniya-shhitovidnoj-zhelezy-polnostyu.html> (дата обращения: 30.10.2016).
2. Жизнь после удаления щитовидки: послеоперационный период, инвалидность [Электронный ресурс]. URL: [http://gormonivnorme.ru/posle-udaleniya-shhitovidnoj-zhelezy.htmlh2\\_13](http://gormonivnorme.ru/posle-udaleniya-shhitovidnoj-zhelezy.htmlh2_13) (дата обращения: 01.11.2016).
3. Особенности послеоперационного периода после удаления щитовидной железы [Электронный ресурс]. URL: <http://schitovidka03.ru/stati/posleoperacionnyj-period-posle-udaleniya-shhitovidnoj-zhelezy.html> (дата обращения: 30.10.2016).
4. Диета после удаления щитовидной железы [Электронный ресурс]. URL: <http://skinkg.ru/nabor-vesa/dieta-posle-udaleniya-shhitovidnoj-zhelezy.html> (дата обращения: 30.10.2016).
5. Реабилитация больных после операций на щитовидной железе [Электронный ресурс]. URL: <http://panacea.ru/patronag/reabilitatsiya-bol-ny-h-posle-operatsij-na-shhitovidnoj-zheleze/> (дата обращения: 30.10.2016).
6. Что можно, а что нельзя делать после операции на щитовидной железе – рекомендации по ведению повседневной жизни [Электронный ресурс]. URL: <http://shhitovidnayazheleza.ru/operacii/chto-nelzya-delat-posle-operacii-na-shhitovidke.html> (дата обращения: 01.11.2016).
7. После удаления щитовидной железы [Электронный ресурс]. URL: <http://personadiet.ru/posle-udaleniya-shchitovidnoy-zhelezy> (дата обращения: 01.11.2016).
8. Диета после удаления щитовидной железы [Электронный ресурс]. URL: <http://moya-schitovidka.ru/dieta-posle-udaleniya-shhitovidnoj-zhelezy.html> (дата обращения: 01.11.2016).

### References

1. Rekomendovannoe pitanie posle udaleniya shhitovidnoj zhelezy [Elektronnyj resurs]. URL: <http://prooperacii.ru/stati/pitanie-posle-udaleniya-shhitovidnoj-zhelezy-polnostyu.html> (data obrashheniya: 30.10.2016).

2. Zhizn' posle udalenija shhitovidki: posleoperacionnyj period, invalidnost' [Jelektronnyj resurs]. URL: [http://gormonivnorme.ru/posle-udaleniya-shhitovidnoj-zhelezy.htmlh2\\_13](http://gormonivnorme.ru/posle-udaleniya-shhitovidnoj-zhelezy.htmlh2_13) (data obrashhenija: 01.11.2016).

3. Osobennosti posleoperacionnogo perioda posle udalenija shhitovidnoj zhelezy [Jelektronnyj resurs]. URL: <http://shhitovidka03.ru/stati/posleoperacionnyj-period-posle-udaleniya-shhitovidnoj-zhelezy.html> (data obrashhenija: 30.10.2016).

4. Dieta posle udalenija shhitovidnoj zhelezy [Jelektronnyj resurs]. URL: <http://skinkg.ru/nabor-vesa/dieta-posle-udalenija-shhitovidnoj-zhelezy.html> (data obrashhenija: 30.10.2016).

5. Reabilitacija bol'nyh posle operacij na shhitovidnoj zheleze [Jelektronnyj resurs]. URL: <http://panacea.ru/patronag/reabilitatsiya-bol-ny-h-posle-operatsij-na-shhitovidnoj-zheleze/> (data obrashhenija: 30.10.2016).

6. Chto možno, a chto nel'zja delat' posle operacii na shhitovidnoj zheleze – rekomendacii po vedeniju povsednevnoj zhizni [Jelektronnyj resurs]. URL: <http://shhitovidnayazheleza.ru/operacii/chto-nelzja-delat-posle-operacii-na-shhitovidke.html> (data obrashhenija: 01.11.2016).

7. Posle udalenija shhitovidnoj zhelezy [Jelektronnyj resurs]. URL: <http://personadiet.ru/posle-udaleniya-shhitovidnoj-zhelezy> (data obrashhenija: 01.11.2016).

8. Dieta posle udalenija shhitovidnoj zhelezy [Jelektronnyj resurs]. URL: <http://moya-shhitovidka.ru/dieta-posle-udaleniya-shhitovidnoj-zhelezy.html> (data obrashhenija: 01.11.2016).

© Пац Н. В., Коваленя П. А., 2017

УДК 796.011.3

## **К ВОПРОСУ О ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДНОСТЬЮ**

Н. А. Попованова<sup>1</sup>, М. А. Шадрина<sup>2</sup>, Е. И. Трофимова<sup>3</sup>

Красноярский государственный педагогический  
университет имени В. П. Астафьева  
Российская Федерация, 660049, г. Красноярск, ул. А. Лебедевой, 89

<sup>1</sup>E-mail: popovanova@kspu.ru

<sup>2</sup>E-mail: shadrinamargarita@gmail.com

<sup>3</sup>E-mail: liza\_trofimova\_72@mail.ru

*Рассматриваются эффективные методы повышения уровня физического состояния студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью в рамках дисциплины «Элективный курс для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью».*

*Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, обучающиеся, инвалидность, методы, ограниченные возможности здоровья.*

## **ON THE ISSUE OF A PHYSICAL EDUCATION OF THE STUDENTS WITH LIMITED HEALTH ABILITIES AND PHYSICAL DISABILITY**

N. A. Popovanova<sup>1</sup>, M. A. Shadrina<sup>2</sup>, E. I. Trofimova<sup>3</sup>

Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafiev  
79, A. Lebedeva Str., Krasnoyarsk, 660049, Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail: popovanova@kspu.ru

<sup>2</sup>E-mail: shadrinamargarita@gmail.com

<sup>3</sup>E-mail: liza\_trofimova\_72@mail.ru

*Effective methods of improvement of the physical condition of the students with limited health abilities and physical disability within the subject “The elective course for students with limited health abilities and physical disability” are considered.*

*Keywords: physical culture, physical education, students, physical disability, methods, limited health abilities.*

Поскольку в вуз поступают студенты с разным уровнем здоровья, разработка новых здоровьесберегающих технологий и поиск адекватных методов проведения занятий обретают особую значимость. Дисциплины (модули) по физической культуре являются обязательными для каждой основной профессиональной образовательной программы. При реализации очной формы обучения по программам бакалавриата и специалитета учебные занятия проводятся в виде лекций и практических занятий. В соответствии с ФГОС ВО дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются: «Физическая культура» – в объеме не менее 72 академических часов (2 зачетные единицы); «Элективный курс по общей физической подготовке», «Элективный курс по подвижным и спортивным играм» и «Элективный

курс для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью» являются курсами по выбору и реализуются в объеме 328 ч (0 зачетных единиц) [1]. Выбор элективного курса по физической культуре возможен после прохождения медицинского осмотра и распределения обучающихся по медицинским группам – основную, подготовительную и специальную.

К основной медицинской группе (1 группа здоровья) относятся обучающиеся без отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, имеющие хорошее функциональное состояние и соответствующую возрасту физическую подготовленность, а также учащиеся с незначительными (чаще функциональными) отклонениями. К подготовительной медицинской группе (2 группа здоровья) относятся практически здоровые студенты, имеющие те или иные морфофункциональные отклонения; входящие в группы риска по возникновению патологии или с хроническими заболеваниями в стадии стойкой клинко-лабораторной ремиссии не менее 3–5 лет. Они занимаются вместе со студентами основной медицинской группы и могут посещать практические занятия по дисциплинам «Элективный курс по общей физической подготовке» или «Элективный курс по подвижным и спортивным играм» по выбору.

К специальной медицинской группе (3 группа здоровья) относятся обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья (хронические заболевания, врожденные пороки развития в стадии компенсации или временного характера), не мешающими выполнению учебной и воспитательной работы, однако требующими ограничения физических нагрузок. Кроме того, в эту группу входят студенты с инвалидностью [2].

Инвалиды – лица, имеющие нарушения здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленные заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящими к ограничению жизнедеятельности и вызывающими необходимость их социальной защиты.

В России принята классификация, включающая три группы инвалидности: первая – лица с нарушениями здоровья, не способные к самообслуживанию, самостоятельному передвижению, контролю своего поведения. Они полностью зависят от других лиц. Вторая группа – лица, способные к самообслуживанию, самостоятельному передвижению с использованием вспомогательных средств или с помощью других лиц, но не способные к трудовой деятельности и обучению. Обучающиеся с первой и второй группой инвалидности осваивают дисциплины с помощью технологий дистанционного обучения. Третья группа – лица с нарушениями здоровья со стойким и незначительно или умеренно выраженным расстройством функций организма (заболевание, дефект, травма), имеющее не резко или умеренно выраженное ограничение одной (нескольких) категорий жизнедеятельности. Они способны к самообслуживанию, самостоятельному передвижению с использованием вспомогательных средств, трудовой деятельности при условии снижения квалификации или уменьшения объема работы, обучению при соблюдении специального режима учебного процесса.

Обучающиеся с инвалидностью делятся на категории по видам ограничений: нарушения двигательной функции; нарушения функций систем организма (кровообращения, дыхания, пищеварения, обмена веществ и энергии, внутренней секреции и др.); сенсорные нарушения (зрения, слуха, обоняния, осязания); психические нарушения (восприятия, внимания, памяти, мышления, речи и т. д.).

Каждая категория требует определенного подхода в зависимости от нарушений функций организма. При организации занятий с обучающимися с ОВЗ и инвалидностью необходимо учитывать индивидуальные способности, подбирать методы, средства с учетом особенностей нарушений функций организма.

Учитывая специфику данной категории обучающихся, преподаватели поэтапно разъясняют задания, акцентируют внимание на последовательном выполнении физических упражнений, оказывают помощь при выполнении практических заданий. Во время общения стараются создать комфортный психологический климат, вызвать доверие и ориентировать на по-

зитивное восприятие физической нагрузки. Студентам, освобожденным от практических занятий, преподаватель предлагает тему реферативной работы, соответствующую характеру заболевания и раскрывающую способы реабилитации.

Во время практических занятий используются следующие организационные методы:

- индивидуальный – метод, определяющий возможность организации занятия преподавателем с одним обучающимся; методика подбирается строго индивидуально, с учетом особенностей патологии, функциональных возможностей и подготовленности студента;
  - групповой – преподаватель работает с группой студентов до 10 человек;
  - индивидуально-групповой – занятие организуют и проводят несколько педагогов;
- эффективность этого метода очень высока, так как у обучающихся повышается эмоциональный тонус, формируются навыки общения в группе.

Эффективность работы преподавателей с обучающимися с ОВЗ и инвалидностью во многом зависит от профессиональной компетентности педагогов, которые обеспечивают обоснованный выбор средств и форм обучения, опираясь на педагогические методы. Используется метод строго регламентированного упражнения, который способствует применению профессионально подобранных и строго направленных упражнений на каждом занятии. Особое место в обучении занимают игровой и соревновательный методы. Игровой метод, т. е. применение подвижных игр или элементов спортивных игр на занятии. Сущность соревновательного метода заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности занимающихся и их эмоционального тонуса.

При проведении практических занятий по дисциплине «Элективный курс для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью» нами активно используются все организационные методы. Однако, на наш взгляд, наиболее эффективным является метод круговой тренировки. Круговая тренировка – метод проведения занятий, направленный на комплексное развитие физических способностей и качеств занимающихся. После подготовительной части вся группа делится на подгруппы, которые работают по «станциям» с заданным комплексом упражнений. На каждом этапе группа занимается 5–7 мин, затем по сигналу переходят на другой. Благодаря разнообразию методических вариантов можно использовать на «станциях» игровой и соревновательный методы, которые положительно влияют на психологическое состояние обучающихся. Метод круговой тренировки позволяет нормировать нагрузку в соответствии с индивидуальными особенностями, а также учитывать интересы студентов с ОВЗ и инвалидностью.

Эффективность использования данных методов подтверждают данные мониторинга физического состояния студентов специальной медицинской группы, проводимого в конце каждого учебного года. Для определения уровня физического состояния используются следующие параметры: вес, рост, жизненная емкость легких (ЖЕЛ), частота сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление (АД), динамометрия кисти (ДМ кисти), реакция сердечно-сосудистой системы на стандартную нагрузку.

Таким образом, практические занятия с использованием адекватных методов обеспечивают повышение физических кондиций обучающихся с ОВЗ и инвалидностью, а мониторинг физического состояния подтверждает их эффективность.

### **Библиографические ссылки**

1. Порядок проведения занятий по дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту по программам бакалавриата и специалитета при очной, очно-заочной и заочной формах обучения, при сочетании различных форм обучения в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева» и его филиалах. URL: <http://www.kspu.ru/upload/documents/2015/08/27/bea883f029c7d2b2f1a87199e66e6138/poryadok-provedeniya-i-obem-podgotovki-po-fizicheskoj-kulture-v-kgpu-im-vp-astaf.pdf> (дата обращения: 28.04.2017).

2. Попованова Н. А., Дюков В. Б., Кишиневский Е. А. Использование элементов фитнеса на занятиях физической культурой у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья // Известия Волгоград. гос. пед. ун-та. 2017. № 2 (115). С. 86–89.

### References

1. Poryadok provedeniya zanjatij po disciplinam (moduljam) po fizicheskoj kul'ture i sportu po programmam bakalavriata i specialiteta pri ochnoj, ochno-zaочноj i zaочноj formah obuchenija, pri sochetanii razlichnyh form obuchenija v federal'nom gosudarstvennom bjudzhetnom obrazovatel'nom uchrezhdenii vysshego obrazovanija «Krasnojarskij gosudarstvennyj pedagogičeskij universitet im. V. P. Astaf'eva» i ego filialah. URL: <http://www.kspu.ru/upload/documents/2015/08/27/bea883f029c7d2b2f1a87199e66e6138/poryadok-provedeniya-i-obem-podgotovki-po-fizicheskoj-kulture-v-kgpu-im-vp-astaf.pdf> (data obrashhenija: 28.04.2017).

2. Popovanova N. A., Djukov V. B., Kishinevskij E. A. Ispol'zovanie jelementov fitnesa na zanjatijah fizicheskoj kul'turoj u obuchajushhihsja s ogranichennymi vozmozhnostjami zdorov'ja // Izvestija Volgograd. gos. ped. un-ta. 2017. № 2 (115). S. 86–89.

© Попованова Н. А., Шадрина М. А., Трофимова Е. И., 2017

УДК 796.012.62

## **ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И АДАПТИВНОГО СПОРТА**

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

*Рассматриваются такие вопросы, как улучшение адаптивного физического спорта, организация физической активности для инвалидов, становление и развитие параолимпийского движения в России, а также рассмотрение глобальных проблем в психофизическом развитии людей с ограниченными возможностями.*

*Ключевые слова: адаптация, адаптивный спорт, физическое здоровье, параолимпийский спорт.*

## **PROSPECTS OF DEVELOPMENT OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE AND ADAPTIVE SPORTS**

D. G. Radchenko

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology  
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation  
E-mail: dimytch111168@mail.ru

*This article discusses such issues as the improvement of adaptive physical activities, organization of physical activity for people with disabilities, the formation and development of Paralympic movement in Russian Federation, and consideration of global issues in psycho-physical development of people with disabilities.*

*Keywords: Adaptation, adaptive sports, physical health, paralympic sports.*

Расположение к лицам с ограниченными возможностями оценивает развитость социума нашей страны. За последнее время оно несколько улучшилось. Однако все еще сохранилось положение изоляции детей и взрослых с нарушениями физического и душевного здоровья, а также отсутствуют благоприятные условия для принятия их в различные социальные структуры. Зачастую возникают проблемы в оказании услуг рекреационного и спортивного досуга из-за малого количества специалистов и тренеров, а также спортивных сооружений, стадионов.

Адаптивная физическая культура – это комплекс мер спортивного и оздоровительного характера, направленных на реабилитацию инвалидов к нормальной социальной жизни, преодоление психологических барьеров, которые вызывают затруднение в ощущении полноценной жизни [1].

Главная задача адаптивного спорта – это привлечение инвалидов к регулярным занятиям физической культурой, для того чтобы восстановить потерянный контакт с окружающим миром [2]. Кроме того, спорт помогает психофизиологическому усовершенствованию людей

с ограниченными возможностями, способствует их социальной интеграции и физической реабилитации. Основными целями адаптивного спорта являются:

- повышение процента выздоровления;
- снижение исходов травм, болезней и летальных исходов;
- привлечение людей с ограниченными возможностями к активному досугу и профессиональной работе;
- вовлечение инвалидов в общество профессиональных кадров;
- реабилитация физического и душевного здоровья.

По зафиксированным данным число инвалидов в России увеличилось, а именно детей и подростков. Несмотря на резкий скачек заболеваний, медицина и различные оздоровительные санатории, а также занятие физической культурой поставили многих на ноги, научили заново ходить, верить в свои силы. Например, в США и Германии делают большой акцент на понижение процентов заболеваний различными социальными программами, куда входит занятие физической культурой. В России зафиксировано более 15 млн инвалидов, которые очень активны и нуждаются в реабилитации при помощи занятий физической культурой. Более 16 лет в нашей стране существует параолимпийское движение, действует Параолимпийский комитет и федерация физической культуры и спорта инвалидов России. Результатом продвижения адаптивного спорта является участие наших спортсменов в данных играх. В 2004 г. наши спортсмены участвовали в Параолимпийских играх в Афинах, в 2006 г. в Турине [3]. Имеется статистика количества инвалидов, занимающихся физической культурой и спортом. Так, в 2007 г. этот показатель составлял всего 2 %, в 2008 г. – уже 3 %. С 2006 г. начала работать Федеральная целевая программа по развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2016 г. Помимо строительства огромного количества спортивных сооружений, программа также рассматривает создание возможностей для посещения спортивных секций инвалидами, проведение различных спортивных праздников, фестивалей, туристических слетов, дней здоровья, массовых спортивных соревнований, чемпионатов разного уровня. По условиям данной программы все спортивные объекты в обязательном порядке должны быть приспособлены для инвалидов: они должны быть снабжены резиновой поверхностью, пандусами, лифтами или подъемниками, раздевалками и туалетами, а также душевыми кабинками для инвалидов. Для инвалидов, находящихся в коляске, предусмотрены места на трибунах [4].

В настоящее время государство делает все возможное для снижения уровня больных при помощи медицины, но и огромное влияние имеет занятие и физической культурой. Последние события в мире спорта показали, что наша параолимпийская сборная является самой сильной в мире. К тому же последние десятилетия отношение к инвалидам в России стало заметно меняться в лучшую сторону. Этой категории граждан уделяется все больше внимания со стороны общества и государства, чтобы обеспечить им достойный уровень жизни и равные со всеми возможности. В том числе активно развивается адаптивный спорт. В последние годы значительно выросло количество спортивных и спортивно-массовых мероприятий, в которых участие принимают спортсмены-инвалиды, демонстрируя потрясающие результаты. Это связано с тем, что со временем у инвалидов появляется все больше возможностей реализовать свой потенциал в области спорта, а также уровень видов спорта, доступных для них постоянно расширяется, и поэтому их возможность участвовать в спортивных играх повышается.

### **Библиографические ссылки**

1. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура в России. становление, развитие, перспективы // Ученые записки. 2006. Вып. 19. С. 15–21.
2. Сунагатова Л. В., Марченкова У. А. Влияние адаптивного спорта на социальную адаптацию инвалидов // Молодой ученый. 2012. № 12. С. 603–607.

3. Евдокимов В. И., Чурганов О. А. Оздоровительная физическая культура – средство оптимизации профессионального здоровья и качества жизни // Актуальные проблемы физической подготовки. 2007. № 2. С. 68–72.

4. Евсеева О. Э. Государственная программа «Доступная среда» в действии. Повышение квалификации специалистов по работе с инвалидами // Адаптивная физическая культура. 2014. № 1 (49). С. 57.

### References

1. Evseev S. P. Adaptivnaja fizicheskaja kul'tura v Rossii. stanovlenie, razvite, perspektivy // Uchenye zapiski. 2006. Vyp. 19. S. 15–21.

2. Sunagatova L. V., Marchenkova U. A. Vlijanie adaptivnogo sporta na social'nuju adaptaciju invalidov // Molodoj uchenyj. 2012. № 12. S. 603–607.

3. Evdokimov V. I., Churganov O. A. Oздоровител'naja fizicheskaja kul'tura – sredstvo optimizacii professional'nogo zdorov'ja i kachestva zhizni // Aktual'nye problemy fizicheskoi podgotovki. 2007. № 2. S. 68–72.

4. Evseeva O. Je. Gosudarstvennaja programma «Dostupnaja sreda» v dejstvii. Povysenie kvalifikacii specialistov po rabote s invalidami // Adaptivnaja fizicheskaja kul'tura. 2014. № 1 (49). S. 57.

© Радченко Д. Г. 2017

УДК 376.23

## **ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ДЕТЬМИ, БОЛЬНЫМИ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ**

О. В. Русалева<sup>1</sup>, А. П. Виноградова<sup>2</sup>

Детско-юношеская спортивная школа бокса г. Томска  
Российская Федерация, 634045 г. Томск, ул. Мокрушина, 14

<sup>1</sup>E-mail: rusalolga@yandex.ru

<sup>2</sup>E-mail: kovek@sibmail.com

*Современная практика и опыт работы педагогов по физическому воспитанию детей с церебральным параличом показал, что применение дополнительных форм адаптивного физического воспитания с использованием внеурочных игровых занятий создает определенную базу физической подготовленности, способствуя коррекции и развитию двигательных качеств и умений у данной категории обучающихся.*

*Ключевые слова: адаптивное физическое воспитание, внеурочные занятия, игровые формы, дети с ДЦП.*

## **FORMS OF ORGANIZATION OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE OF CHILDREN WITH CEREBRAL PALSY**

O. V. Русалева<sup>1</sup>, A. P. Виноградова<sup>2</sup>

Children and Youth Sports School of Boxing of the Tomsk city  
14, Mokrushin Str., Tomsk, 634045, Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail: rusalolga@yandex.ru

<sup>2</sup>E-mail: kovek@sibmail.com

*Current practice and experience of teachers in physical education of children with cerebral palsy showed that the use of complementary forms of adaptive physical education using extracurricular game activities creates a certain base of physical fitness, contributing to the correction and development of motor skills and abilities in this category of students.*

*Keywords: adaptive physical education, extracurricular activities, play forms, children with cerebral palsy.*

В настоящее время детский церебральный паралич является *вторым* из наиболее распространенных неврологических нарушений в детстве; *первым* является задержка психического развития у детей; на *третьем* месте – врожденные аномалии. Известно, что физический недуг в большей или меньшей степени приводит к нарушению функций организма в целом, значительно ухудшает координацию движений, затрудняет возможность социального контакта с окружающим миром. В этих условиях появляется чувство тревоги, теряется уверенность в себе и даже чувство собственного достоинства. Вместе с тем, активные занятия адаптивными физическими упражнениями позволяют лучше владеть своим телом, восстанавливают психофизическое равновесие, возвращают чувство уверенности в себе, дают новые возможности самообслуживания [1].

Цель статьи заключалась в выявлении форм организации адаптивного физического воспитания детей с детским церебральным параличом (ДЦП).

В структуру адаптивной физической культуры входят адаптивное физическое воспитание, адаптивная двигательная рекреация, адаптивный спорт и физическая реабилитация. Каждый вид адаптивной физической культуры имеет свое назначение: адаптивное физическое воспитание предназначено для формирования базовых основ физкультурного образования; адаптивная двигательная рекреация – для здорового досуга, активного отдыха, игр, общения; адаптивный спорт – для совершенствования и реализации физических, психических, эмоционально – волевых способностей; физическая реабилитация – для лечения, восстановления и компенсации утраченных способностей [2; 3].

Адаптивное физическое воспитание – наиболее организованный вид адаптивной физической культуры, охватывающий продолжительный период жизни (дошкольный, школьный, молодежный возраст), поэтому является основным каналом приобщения к ценностям физической культуры.

Формы организации занятий физическими упражнениями чрезвычайно разнообразны, они могут быть систематическими (уроки физической культуры, утренняя гимнастика), эпизодическими (загородная прогулка, катание на санках), индивидуальными (в условиях стационара или дома), массовыми (фестивали, праздники), соревновательными (от групповых до международных), игровыми (в семье, оздоровительном лагере). Одни формы занятий организуются и проводятся специалистами адаптивной физической культуры, другие – общественными и государственными организациями, третьи – родителями детей-инвалидов, волонтерами, студентами, четвертые – самостоятельно. Цель всех форм организации – расширение двигательной активности детей, приобщение их к доступной спортивной деятельности, интересному досугу, развитие собственной активности и творчества, формирование здорового образа жизни, физкультурное и спортивное воспитание.

Основной формой организованных занятий во всех видах адаптивной физической культуры является урочная и неурочная формы.

К урочным формам относятся:

- уроки физической культуры;
- уроки ритмики;
- физкультминутки на общеобразовательных уроках.

Неурочные формы не регламентированы временем, местом проведения занятий, количеством участников, их возрастом. Занятия могут включать детей с разными двигательными нарушениями, проводятся отдельно или совместно со здоровыми детьми, родителями. Главная цель занятий – удовлетворение потребности детей в эмоциональной двигательной активности, игровой деятельности, общении, самореализации.

Внедрение дополнительных форм физкультурного образования в практику коррекционного образования осуществляется в процессе внеурочных и внешкольных занятий. Рекреативные занятия имеют две формы: в режиме дня и внеклассную форму.

В режиме дня они представлены в виде: утренней гимнастики, организованных игр на переменах, спортивного часа.

Внеклассные занятия имеют следующие формы: физкультурные праздники, «Веселые старты», интегрированные праздники вместе со здоровыми детьми, прогулки, «дни здоровья».

Наиболее целесообразным, учитывая особенности физического развития и психики детей с ДЦП школьного возраста, является применение подвижных игр и элементов спортивных игр и упражнений, что позволяет:

1) улучшить работу сердечно-сосудистой, дыхательной систем, желудочно – кишечного тракта, центральной нервной системы, вестибулярного аппарата;

2) снизить тонус спастически сокращенных мышц и благодаря этому улучшить функциональные возможности нервно-мышечного аппарата:

- увеличить объем движений в суставах;
- укрепить ослабленные, растянутые мышцы;
- укрепить координацию движений в крупных и мелких мышечных группах;
- укрепить мышечно-связочный аппарат голени и стопы;

- предупредить образование вторичных контрактур и деформаций и содействовать формированию и содействовать формированию компенсаций;
- освоить вертикальное положение тела;
- 3) скорректировать нарушения осанки;
- 4) развивать физические качества: ловкость, быстроту, выносливость;
- 5) улучшать показатели психомоторного развития;
- 6) воспитывать смелость, уверенность в своих силах, решительность, выдержку, трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность, товарищескую взаимопомощь;
- 7) воспитывать эстетические чувства в общении с природой;
- 8) повысить эмоциональный тонус.

Организация детей в игре – важное условие ее успешного хода. Игры проходят интересно, если команды равны по силам. Успешность игры во многом зависит от того, насколько хорошо дети поняли ее содержание и правила. Краткое образное объяснение сюжета, дополненное показом, лучше усваивается детьми. Любой игре предшествует объяснение, которое дается в следующей последовательности:

- 1) название игры;
- 2) роли играющих и их расположение на игровой площадке;
- 3) правило и ход игры;
- 4) определение победителя.

Крики радости, свобода выражения чувств, подбадривание болельщиков и общий шум – естественное сопровождение подвижной игры. Для руководителя очень важно дать всем участникам справедливую оценку. Необъективность всегда вызывает отрицательные эмоции и даже обиду. Заканчивать игру нужно своевременно. При этом необходимо отметить индивидуальные успехи и тех, кто проиграл, что стимулирует их к дальнейшему участию в играх [2].

Особая ценность подвижных игр для детей с ДЦП заключается в возможности одновременного воздействия на моторную и психическую сферу. Быстрая смена игровых ситуаций предъявляет повышенные требования к подвижности нервных процессов, скорости реакции и нестандартности действий. Именно поэтому с помощью игры и ребенка с ДЦП развивают восприятие, мышление, внимание, воображение, память, моторику, речь, повышая умственную активность, следовательно, познавательную деятельность в целом.

При подборе подвижных игр важно учитывать эмоциональное состояние, характер, поведение детей. Состояние ребенка с ДЦП не стабильно. Эмоциональное напряжение, усталость могут вызвать внутренний дискомфорт, который чаще выражается в нарушении поведения, капризах, ссорах, драках. Иногда они могут вызывать обратные реакции: пассивность, нежелание вступать в контакт. Преодолевать эмоциональное напряжение можно с помощью игр [3].

Таким образом, при подготовке к проведению подвижных игр педагог должен учитывать следующие моменты:

- содержание игр (сюжет, правила, двигательные действия, физическая нагрузка) должно быть доступным и соответствовать возрасту, уровню интеллектуальных возможностей, эмоциональному состоянию и личностным интересам детей;
- подвижные игры предполагают варианты усложнения, но процесс насыщения моторными действиями должен осуществляться постепенно по мере овладения простыми формами движений;
- содержание игр должно предусматривать комплексный характер воздействия: коррекцию двигательных нарушений, физических качеств, координационных способностей, укрепление и оздоровление всего организма в целом.

В процессе игры необходимо стимулировать познавательную деятельность, активизировать психические процессы, творчество и фантазию ребенка [4].

Для детей с церебральным параличом при проведении подвижных игр используют знакомые и доступные виды естественных движений: ходьба, лазанье, перелезание, упражнения с мячом, в них нет сложной техники и тактики, а правила всегда можно изменить соответ-

венно физическим и интеллектуальным возможностям ребенка. Желание играть – главный стимул, побуждающий ребенка к игровой деятельности. Замечено, что во время игры дети охотно и с интересом выполняют то, что вне игры кажется неинтересным и трудным, поэтому в игре легче преодолеваются психические и эмоциональные проблемы. Особая ценность подвижных игр для детей с ДЦП заключается в возможности одновременного воздействия на моторную и психическую сферу. Быстрая смена игровых ситуаций предъявляет повышенные требования к подвижности нервных процессов, скорости реакции и нестандартности действий. Игры вынуждают мыслить наиболее экономно, реагировать на действия партнеров, приспосабливаться к обстановке. Играющему ребенку приходится выбирать и совершать из множества операций одну, которая, по его мнению, может принести успех. Чем разнообразнее информация поступает в мозг, тем интенсивнее включаются психические процессы. Именно поэтому, с помощью игры у ребенка с ДЦП развивается восприятие, мышление, внимание, воображение, память, моторика, речь, повышается умственная активность, а, следовательно, познавательная деятельность в целом [5].

Сложность и многообразие двигательных нарушений у учащихся с церебральным параличом выдвигают определенные требования к квалификации педагога и обуславливают особенности его работы. Педагог должен:

– иметь четкие знания по вопросам динамической анатомии, возрастной физиологии, психологии и теории и методике адаптивного физического воспитания детей. Эти знания помогут педагогу найти пути к пониманию сущности коррекционно-восстановительной работы, дадут возможность строго индивидуализировать применение упражнений, определять их целесообразность, выбирать и вырабатывать необходимые приемы, педагогически правильно организовывать систему занятий с каждым больным ребенком;

– строить свою работу под руководством врача в тесной согласии с педагогами, логопедами и психологами. Он контактирует с ними в процессе формирования учебных, санитарно-гигиенических, бытовых и трудовых навыков, вырабатывая движения, необходимые ребенку;

– должен строго подчинять все аспекты своей деятельности общей лечебно-восстановительной и коррекционно-педагогической работе школы.

Чтобы работать с такими детьми, педагогу необходимо обладать огромным терпением, действовать в соответствии с принципами «пошагового» обучения, которые предполагают длительную отработку каждого мельчайшего компонента физического воспитания. Очень важно, чтобы неудачи не отпугивали ребенка, а его работа над заданием укрепляла его уверенность в своих силах [6; 7].

В заключении необходимо отметить, что, кроме профессионально-педагогической компетентности, преподаватель должен обладать такими качествами личности как доброжелательность и любовь к детям. Не надо забывать, что дети прекрасно копируют движения взрослого человека, поэтому показ преподавателя должен быть выразительным, эмоциональным и близок к совершенству. Основным смыслом профессиональной деятельности должно стать создание и организация условий для эффективного преодоления трудностей развития ребенка, оптимизация его психофизического развития, формирование зрелой гармоничной личности.

### **Библиографические ссылки**

1. Сколько больных ДЦП? Что такое детский церебральный паралич (ДЦП)? [Электронный ресурс] / РОБОИ. URL: <http://www.roboi.ru/whatdcp/statics/> (дата обращения: 15.05.2017).
2. Нарзулаев С. Б. Адаптивное физическое воспитание : учеб. пособие / ТГПУ. Томск, 2002.
3. Семенова К. А. Восстановительное лечение больных детским церебральным параличом. М. : Антидор, 1999.

4. Сековец Л. С. Комплексная физическая реабилитация детей с нарушением опорно-двигательного аппарата. М. : Шк. пресса, 2008.
5. Нэнси Р. Финни. Ребенок с церебральным параличом. М. : Теревинф. 2001.
6. Поваляева М. А. Коррекционная педагогика. Взаимодействие специалистов. Ростов н/Д. : Феникс, 2002.
7. Семенова К. А. Лечение двигательных расстройств при ДЦП. М., 1996.

### References

1. Skol'ko bol'nyh DCP? Chto takoe detskij cerebral'nyj paralich (DCP)? [Elektronnyj resurs] / ROBOI. URL: <http://www.roboi.ru/whatdcp/statics/> (data obrashhenija: 15.05.2017).
2. Narzulaev S. B. Adaptivnoe fizicheskoe vospitanie : ucheb. posobie / TGPU. Tomsk, 2002.
3. Semenova K. A. Vosstanovitel'noe lechenie bol'nyh detskim cerebral'nym paralichom. М. : Antidor, 1999.
4. Sekovec L. S. Kompleksnaja fizicheskaja reabilitacija detej s narusheniem oporno-dvigatel'nogo apparata. М. : Shk. pressa, 2008.
5. Njensi R. Finni. Rebenok s cerebral'nym paralichom. М. : Terevinf. 2001.
6. Povaljaeva M. A. Korrekcionnaja pedagogika. Vzaimodejstvie specialistov. Rostov n/D. : Feniks, 2002.
7. Semenova K. A. Lechenie dvigatel'nyh rasstrojstv pri DCP. М., 1996.

© Русалева О. В., Виноградова А. П., 2017

УДК 796.323.2

## **ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ РАЗРЫВА КРЕСТООБРАЗНОЙ СВЯЗКИ**

В. В. Свешников

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

*Рассмотрены методы и сроки выполнения физической реабилитации: статической физической нагрузки, статико-динамической физической нагрузки.*

*Ключевые слова: статическая физическая нагрузка, статико-динамическая физическая нагрузка, четырехглавая мышца бедра, мышечные волокна.*

## **PHYSICAL REHABILITATION AFTER RUPTURE OF THE CRUCIATE LIGAMENT**

V. V. Sveshnikov

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

*Methods and terms of physical rehabilitation are considered: static physical load, static-dynamic physical load.*

*Keywords: Static physical load, static-dynamic physical load, quadriceps muscle of the thigh, muscle fibers.*

В сегодняшние дни ни один вид спорта не обходится без травм. Одна из самых тяжелых травм это разрыв крестообразной связки в коленном суставе. Забыть о тренировках после хирургического вмешательства придется, как минимум на 2 мес. Про соревнования можно вообще не думать ближайшие 6 мес.

Первые две недели необходимо соблюдать постельный режим. К тому же коленный сустав зафиксировать бандажом для препятствия его сгибания. Только через один месяц получится уверенно ходить без вспомогательных средств и можно будет приступить к физической реабилитации. Физическая реабилитация состоит в том, чтобы под воздействием физической нагрузки вернуть прежнее состояние спортсмена. Рассмотрим методы: статической физической нагрузки, статико-динамической физической нагрузки.

Реабилитация спортсмена начинается со статической физической нагрузки. Суть ее заключается в том, чтобы происходило напряжение в мышцах без движения, т. е. длина мышечных волокон остается неизменной. Целью такого вида нагрузки является упрочнение сухожилия. За разгибание голени отвечает четырехглавая мышца бедра, состоящая из четырех головок переходящих в общее сухожилие, которое охватывает надколенник и прикрепляется к бугристости большеберцовой кости. Именно эту мышцу необходимо нагружать для повышения подвижности коленного сустава. Рассмотрим упражнение прямого воздействия этой мышцы. Упереться на стенку спиной и присесть до угла в 90 градусов в колене. Удерживать

свое тело в статическом положении. С течением времени число задействованных мышечных волокон будет увеличиваться. При чувстве жжения в четырехглавой мышце происходит полное увлечение мышечных волокон в удержании тела. Именно путем такого воздействия увеличиваются сухожилия в размерах. Это самое простое и доступное упражнение. Увеличить нагрузку можно с помощью неустойчивой опоры. Суть заключается в том, что при удержании равновесия будут вовлечены все волокна мышцы. Эффект жжения будет достигнут намного быстрее, так как задействуются все мышечные волокна практически сразу при начале выполнения упражнения. На протяжении 4 недель используются упражнения такого типа.

Вторая фаза реабилитации это статико-динамическая физическая нагрузка. Суть ее схожа со статической физической нагрузкой. Также происходит непрерывное напряжение мышц, но уже в движении. Цель такой физической нагрузки не только укрепление сухожилий, а гипертрофия окислительных мышечных волокон. Выполнение упражнения таким методом должно сопровождаться короткой амплитудой движения. Время под нагрузкой обязательно не менее 30 с, за которое необходимо медленно сделать 3–5 повторов. Для увеличения нагрузки можно применять также неустойчивую опору и использовать отягощения. Фаза длится около 2–3 мес.

К тому же для более быстрого и выраженного эффекта необходимо употреблять добавки содержащие: гидролизат коллагена, глюкозамин, хондроитин, босвеллин, МСМ (Метилсульфонилметан), а также Витамин С без которого гидролизат коллагена попросту не усвоится. Принимать требуется на протяжении 5 мес. При успешном выполнении двух фаз представленных выше можно переходить к специальной физической подготовки конкретной спортивной дисциплины [1; 2].

### **Библиографические ссылки**

1. Гайтон А. К., Холл Дж. Э. Медицинская физиология : пер. с англ. / под ред. В. И. Кобрина. М. : Логосфера, 2008.
2. Привес М. Г. Анатомия человека. М. : Медицина, 1985.

### **References**

1. Gajton A. K., Holl Dzh. Je. Medicinskaja fiziologija : per. s angl. / pod red. V. I. Kobrina. M. : Logosfera, 2008.
2. Prives M. G. Anatomija cheloveka. M. : Medicina, 1985.

© Свешников В. В., 2017

УДК 796.015: 615.825

## **СОВРЕМЕННЫЕ ФОРМЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

И. В. Трофимов<sup>1</sup>, Н. В. Люлина<sup>2</sup>

Торгово-экономический институт Сибирского федерального университета  
Российская Федерация, 660075, г. Красноярск, ул. Прушинской, 2

<sup>1</sup>E-mail: trofimoff1996@yandex.ru

<sup>2</sup>E-mail: natali6503@mail.ru

*В статье рассматривается роль адаптивной физической культуры в развитии человека, структура адаптивной физической культуры, формы занятий адаптивной физической культурой, требования к организации занятий.*

*Ключевые слова: адаптивная физическая культура, спорт, внеклассные занятия, уроки, гигиена.*

## **MODERN FORMS OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE**

I. V. Trofimov<sup>1</sup>, N. V. Lyulina<sup>2</sup>

Institute of Trade and Economics of Siberian Federal University  
2, Prushinskaya Str., Krasnoyarsk, 660075, Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail: trofimoff1996@yandex.ru

<sup>2</sup>E-mail: natali6503@mail.ru

*The article presents the role of adaptive physical culture in human development, the structure of adaptive physical culture, the form of employment in adaptive physical culture, the requirements for the organization of physical education.*

*Keywords: adaptive physical culture, sports, extracurricular activities, lessons, hygiene.*

Адаптивная физическая культура рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении и поддержании здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество.

Адаптивная физическая культура как учебная дисциплина представляет творческую деятельность по преобразованию человеческой природы, «окультуриванию» тела, его оздоровления, формирования интересов, мотивов, потребностей, привычек, развития высших психических функций, воспитания и самовоспитания личности, самореализации индивидуальных способностей. На первый план должна быть выделена проблема внедрения в практику работы образовательных учреждений комплекса мер, направленных на своевременное обеспечение каждому ребенку адекватных возрасту условий для развития и формирования полноценной личности, включая физкультурное воспитание. Решение этой проблемы приобретает особую социальную и педагогическую значимость в работе с детьми, имеющими нарушения в развитии.

Методика адаптивной физической культуры имеет существенные отличия, обусловленные аномальным развитием физической и психической сферы ребенка. Именно эти базо-

вые положения, касающиеся медико-физиологических и психологических особенностей детей разных нозологических групп, типичных и специфических нарушений двигательной сферы, специально-методические принципы работы с данной категорией детей, коррекционная направленность педагогического процесса определяют концептуальные подходы к построению и содержанию частных методик адаптивной физической культуры [1].

Формы организации занятий физическими упражнениями чрезвычайно разнообразны, они могут быть систематическими, эпизодическими, индивидуальными, массовыми, соревновательными, игровыми. Одни формы занятий организуются и проводятся специалистами адаптивной физической культуры, другие – общественными и государственными организациями, третьи – родителями детей-инвалидов, волонтерами, студентами, четвертые – самостоятельно. Цель всех форм организации – расширение двигательной активности детей, приобщение их к доступной спортивной деятельности интересному досугу, развитие собственной активности и творчества, формирование здорового образа жизни, физкультурное и спортивное воспитание [2].

Основной формой организованных занятий во всех видах адаптивной физической культуры является урочная форма, исторически и эмпирически оправдавшая себя. В зависимости от целей, задач, программного содержания уроки подразделяются на:

- уроки образовательной направленности – для формирования специальных знаний, обучения разнообразным двигательным умениям;
- уроки коррекционно-развивающей направленности – для развития и коррекции физических качеств и координационных способностей, коррекции движений, коррекции сенсорных систем и психических функций с помощью физических упражнений;
- уроки оздоровительной направленности – для коррекции осанки, плоскостопия, профилактики соматических заболеваний, нарушений сенсорных систем, укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- уроки лечебной направленности – для лечения, восстановления и компенсации утраченных или нарушенных функций при хронических заболеваниях, травмах и т. п. (например, ежедневные уроки ЛФК в специальных школах-центрах для детей с ДЦП);
- уроки спортивной направленности – для совершенствования физической, технической, тактической, психической, волевой, теоретической подготовки в избранном виде спорта;
- уроки рекреационной направленности – для организованного досуга, отдыха, игровой деятельности.

Фактически каждый урок содержит элементы обучения, развития, коррекции, компенсации и профилактики. Таким образом, наиболее типичными для детей с ограниченными функциональными возможностями являются комплексные уроки.

Неурочные формы не регламентированы временем, местом проведения занятий, количеством участников, их возрастом. Занятия могут включать детей с разными двигательными нарушениями, проводиться отдельно или совместно со здоровыми детьми, родителями, добровольными помощниками. Их главная цель – удовлетворение потребности детей в эмоциональной двигательной активности, игровой деятельности, общении, самореализации [2].

Адаптивная физическая рекреация осуществляется в процессе внеурочных и внешкольных занятий. Рекреативные занятия имеют две формы: в режиме дня и внеклассную.

Адаптивный спорт имеет два направления: рекреационно-оздоровительный спорт и спорт высших достижений. Первое реализуется в школе как внеклассные занятия в секциях по избранному виду спорта (настольный теннис, гимнастика, аэробика, танцы (в том числе и в колясках), хоккей на полу, баскетбол, плавание, легкая атлетика и др.) в двух формах: тренировочные занятия и соревнования.

В каждой нозологической группе направления коррекционно-развивающей работы имеют собственные задачи, специфическое содержание, адекватный подбор средств, методов, методических приемов, соответствующих возрасту, условиям проведения занятий, типу учреждения [3].

Врачебная часть контроля определяет выбор средств физического воспитания и видов спорта с учетом индивидуальных нарушений, определяет объем занятий, специальные мероприятия, которые необходимо провести до и после тренировки, проводят классификацию спортсмена и медицинское освидетельствование, выделяют противопоказания, оценивает степень воздействия процесса ФВ на организм спортсмена-адаптанга (незначительное, умеренное, значительное, чрезмерное) [1].

В организации занятий не должно быть мелочей. Несоответствие спортивного сооружения занятиям, данным видом спорта, отсутствие или низкое качество, или неправильное расположение магов, несоответствие массы и размеров мячей или гимнастических палочек возможностям спортсмена, неудовлетворительное состояние мест тренировок, недостаточная площадь, загроможденность зала, плохое освещение, недостаточная вентиляция, скользкий или неровный пол, применение инвентаря не по назначению, проведение занятия и соревнований с неполным комплектом защитных приспособлений, обувь на скользкой подошве или не по размеру, тесная одежда, – каждая из ошибок может повлечь за собой несчастный случай и травму. Жара, холод, перепады атмосферного давления оказывают влияние на организм даже тогда, когда человек находится в помещении, вне прямого их воздействия. При этом может страдать координация движений, ловкость, чувства равновесия, что в свою очередь способствует травматизму [2].

Места занятий ФВ должны соответствовать следующим общим гигиеническим требованиям. Каждая нозология требует специфического оборудования и инвентаря. Например, при поражении спинного мозга в занятиях с целью фиксации частей тела применяют пояса, полотняные ленты, лямки, манжеты, корсеты, при детском церебральном параличе используются различные современные приспособления, способствующие облегчению передвижения, например, антигравитационные костюмы. При слепоте и слабовидении к мячу предъявляются особые требования: мяч должен быть ощутимым по весу, максимально круглым и ровным, чтобы его угол падения был равен углу отражения, по цвету – контрастным общему освещению и окружающей обстановке, мяч должен быть озвученным [4].

Таким образом, можно сделать следующие выводы. В структуру адаптивной физической культуры входят адаптивное физическое воспитание, адаптивная двигательная рекреация, адаптивный спорт и физическая реабилитация. Они охватывают все возможные виды физкультурной деятельности детей с физическими и умственными недостатками, помогают им адаптироваться к окружающему миру, так как обучение разнообразным видам движений связано с развитием психофизических способностей, общением, эмоциями, познавательной и творческой деятельностью. Адаптивная физическая культура не только играет важную роль в формировании физической культуры ребенка, но и передает ему общечеловеческие культурные ценности.

Каждый вид адаптивной физической культуры имеет свое назначение: адаптивное физическое воспитание предназначено для формирования базовых основ физкультурного образования; адаптивная двигательная рекреация – для здорового досуга, активного отдыха, игр, общения; адаптивный спорт – для совершенствования и реализации физических, психических, эмоционально-волевых способностей; физическая реабилитация – для лечения, восстановления и компенсации утраченных способностей. Каждому из них свойственны собственные функции, задачи, содержание, степень эмоционального и психического напряжения, методы и формы организации. И вместе с тем они тесно взаимосвязаны и дополняют друг друга.

### **Библиографические ссылки**

1. Евсеев С. П., Шапкова Л. В. Адаптивная физическая культура : учеб. пособие. М. : Сов. спорт, 2000.
2. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник. М. : Сов. спорт, 2002.

3. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании : учеб. пособие. М. : Академия, 2002.
4. Шапкова Л. В. Средства адаптивной физической культуры : метод. рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии. М. : Сов. спорт, 2001.

### References

1. Evseev S. P., Shapkova L. V. Adaptivnaja fizicheskaja kul'tura : ucheb. posobie. М. : Sov. sport, 2000.
2. Teorija i organizacija adaptivnoj fizicheskoj kul'tury : uchebник. М. : Sov. sport, 2002.
3. Dmitriev A. A. Fizicheskaja kul'tura v special'nom obrazovanii : ucheb. posobie. М. : Akademija, 2002.
4. Shapkova L. V. Sredstva adaptivnoj fizicheskoj kul'tury : metod. rekomendacii po fizkul'turno-ozdorovitel'nym i razvivajushhim zanjatijam detej s otklonenijami v intellektual'nom razvitii. М. : Sov. sport, 2001.

© Трофимов И. В., Люлина Н. В., 2017

УДК 796.011

## **МОТИВАЦИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ФИЗКУЛЬТУРНОЙ РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Е. В. Фролов

Ульяновский фармацевтический колледж  
Российская Федерация, 432000, г. Ульяновск, ул. Л. Толстого, 37/110  
E-mail: e\_v\_frolov@mail.ru

*Рассматриваются возможности формирования положительной мотивации студенческой молодежи, в которой преобладают ситуационные мотивы, требующие систематического наблюдения и целенаправленного управления в ходе педагогической деятельности, которые важно учитывать в процессе физкультурных занятий в средне специальных учебных заведениях.*

*Ключевые слова: мотивация, физическая культура, физическая рекреация, студенческая молодежь, потребности, самовыражение, самоутверждение.*

## **MOTIVATION OF STUDENT YOUTH TO PHYSICAL CULTURAL RECREATIONAL-HEALTH ACTIVITY**

E. V. Frolov

Ulyanovsk Pharmaceutical College  
37/100, L. Tolstoy Str., Ulyanovsk, 432000, Russian Federation  
E-mail: e\_v\_frolov@mail.ru

*The possibilities of forming a positive motivation for student youth are considered, in which situational motivations predominate, requiring systematic observation and targeted management in the course of pedagogical activity, which are important to take into account in the process of physical education in secondary special educational institutions.*

*Keywords: motivation, physical culture, physical recreation, student youth, needs, self-expression, self-affirmation.*

Эффективность человеческой деятельности в сфере физической культуры и спорта во многом зависит от особенностей мотивационной сферы человека. Процесс развития физкультурной мотивации состоит из нескольких этапов. На первом этапе возникают потребности, предопределяющие желание индивида заниматься каким либо избранным видом спорта, улучшить собственное функциональное состояние. На втором этапе происходит выбор средств и методов удовлетворения возникающих физкультурных потребностей, имеющих материальное и духовное содержание. Следующий этап связан с процессом освоения избранных средств и методов с целью физического совершенствования индивида. Наконец, четвертый этап характеризуется получаемым результатом физкультурной деятельности, выраженном в развитии физических качеств, функциональном управлении организма, совершенствовании телосложения, достижении определенного социального статуса. Отдача физкультурно-оздоровительной работы со студентами находится в зависимости от качества педагогических условий, способствующих формированию мотивации к занятиям физической

культурой, предусматривающих их интересы и предрасположенности к занятиям разными видами спорта, нацеленных на подготовку к грядущей профессиональной работы [1–3].

Вместе с тем остается малоизученным с точки зрения формирования положительной мотивации у студенческой молодежи момент начала занятий физической культурой в условиях обучения в среднем специальном учебном заведении. В этой связи обостряется необходимость проведения исследования, направленного на изучение структуры мотивов, способствующих началу занятий спортивными и подвижными играми в рекреационных и оздоровительных целях в системе среднего профессионального образования, используя которые можно было бы обеспечить рациональное дозирование нагрузок в процессе физического воспитания, увеличить уровень физической подготовленности и повысить интерес студентов к занятиям физической культурой.

Высокая теоретическая и практическая значимость проблемы поиска путей и способов оптимизации учебного процесса, противоречивость и многоплановость рассматриваемых аспектов физического воспитания студенческой молодежи определило актуальность предпринятого исследования.

Цель исследования – проанализировать сформированность мотивов к физкультурной рекреационно-оздоровительной деятельности студентов фармацевтического колледжа.

Для изучения данной проблемы были обследованы студенты первого и второго курсов Ульяновского фармацевтического колледжа, избравших в качестве физкультурных увлечений занятия спортивными играми (волейбол, баскетбол и бадминтон).

По результатам проведенного опроса среди студентов установлено, что среди наиболее важных мотивов физкультурной активности преобладают ситуационные мотивы (47,4 % от общего количества опрошенных). На второй позиции оказались мотивы, отражающие самостоятельную ценность физической культуры (24,2 % опрошенных). Третью позицию заняли мотивы, связанные с улучшением здоровья, настроения и работоспособности (14,8 % опрошенных). На последнем месте оказались мотивы, косвенно связанные с ценностью физической культуры (6,8 % опрошенных).

В ходе педагогического эксперимента было выявлено, что интерес к волейболу имеет различную динамику в зависимости от этапа освоения данного вида спорта, целевых установок и педагогических задач. Кроме того интерес к физкультурной деятельности по-разному развивается у первого и второго курса. Так, результаты исследования показали, что первоначальная информация об игре в волейбол второго курса несколько выше, чем у первого (среднее значение в условных единицах 3,1 по сравнению с 1,4 балла). Начало занятий, где происходит ознакомление с правилами соревнований и обучение основам техники игры в волейбол, значительно повышает интерес к данному виду спорта (соответственно 7,4 балла и 9,7 балла). Достаточно высокий интерес проявился у студентов при проведении контрольных спортивных игр хотя у первокурсников этот показатель несколько ниже, чем у второкурсников (9,6 балла и 9,2 балла). Весьма заметное снижение интереса у студентов наблюдалось на четвертой и пятой стадиях педагогического эксперимента, когда в качестве главного педагогического фактора выступала соревновательная направленность занятий по физической культуре.

Введение в занятия тренировочных элементов (отработка ударов по мячу, позиций, передвижений, участие в контрольных соревнованиях) значительно снижает интерес к физкультурным занятиям, особенно у первокурсников. Так например, интерес к соревнованиям у второкурсников находился на уровне 5,1 балла, у первокурсников – на уровне 3,1 балла. Последнее объясняется тем, что первоначальными мотивами занятий этим видом спорта были мотивы рекреационной направленности (желание развлечься, отдохнуть, переключиться на другой вид деятельности, получить удовольствие от игры). Переориентация на тренировочную – спортивную направленность содержания занятий резко снизила интерес к занятиям у студентов, так как требовала от занимающихся совершенно другой активности и напряженности во время занятий (необходимости проявлять упорный труд, самообладание, выдержку, настойчивость, упорство и т. д.). Игра в волейбол как развлечение с друзьями и зна-

комыми (на заключительном этапе педагогического эксперимента) подтвердила, что наличие физкультурной мотивации, направленной на отдых и рекреацию могут сохранить интерес к этому виду физических упражнений на достаточно высоком уровне: показатели у второкурсников на этом этапе равнялись 7,2 балла, у первокурсников – 5,4 балла.

Установлено также, что в структуре побудительных мотивов, отражающих ориентированность личности на удовлетворение потребностей в самовыражении и самоутверждении, у первокурсников и второкурсников наблюдались значительные различия. Так, например, в первой зоне значимости, которая характеризует низкий уровень значимости мотивов (уровни 1–3 балла), у первокурсников общий вклад составил 7,4 %, а у второкурсников 11,2 %. Во второй зоне значимости (средний уровень значимости в пределах 4–7 баллов) у второкурсников было зафиксировано 68,1 % ответов, в то время как у первокурсников этот показатель составил 47,5 % ответов. Третья зона значимости (высокий уровень, достигающий до 8–10 баллов) характеризовал значимость мотивов в самоутверждении и самовыражении второкурсников. В этой зоне значимости у второкурсников показатель был 47,1 %, а у первокурсников данный показатель значимости находился в пределах 24,7 %. Данные показатели оказались устойчивыми, что свидетельствует о наличии закономерной тенденции.

Одним из главных компонентов с нашей точки зрения, считается обеспечение условий для формирования у учащихся средних специальных учебных заведений мотивации к физкультурно-оздоровительным занятиям. Обеспечение непосредственно такого эффекта считается основной и более значимой функцией образования в области физической культуры, в самой большой мере подходящей цели и задачам всей системы образования в идущем в ногу со временем. Под оптимизацией и интенсификацией педагогического процесса мы осознаем: увеличение целенаправленности преподавания и увеличение мотивации к занятиям по физической культуре и спорту; применение творческих методов и форм обучения; внедрение компьютеров и прочих технических средств.

Помимо всего этого, установлено, что наиболее удачно формирования мотивации у студенческой молодежи учебного заведения нужно было опираться на закономерную периодичность трудоспособности в учебном году. Сообразно данному факту в начале любого семестра на учебных и индивидуальных занятиях целесообразно использовать физические задания с предпочтительной тенденцией (65–70 %) на выполнение скоростных, скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости с интенсивностью по ЧСС с 130–170 уд./мин. Начало занятий в семестре совпадает с наиболее качественным функциональным состоянием организма, середина семестра – с его условным понижением. Занятия базирующиеся на базе такого планирования средств физической подготовки оказывают подстегивающее воздействие на интеллектуальную трудоспособность учащихся, доводят до совершенства их здоровье, гарантируют высококачественное совершенствование качества физической подготовленности на протяжении учебного года в учебном заведении.

Таким образом, было установлено, что формирование положительной мотивации студенческой молодежи имеет большое значение, начиная с первых курсов обучения. При этом очень важно учитывать специфику структуры мотивации, в которой преобладают ситуационные мотивы, требующие систематического наблюдения и целенаправленного управления в ходе педагогической деятельности. Важно учитывать в процессе физкультурных занятиях в колледже и гендерные особенности мотивации. В частности, по итогам исследования у второкурсников среди побудительных оснований для занятий физическими упражнениями мотивы, связанные с потребностями в самоутверждении и самовыражении, находятся на более высоком уровне, чем у первокурсников, которые в большей степени ориентированы на факторы социального общения посредством игры. И еще один важнейший момент, который следует отметить в заключение, касается избранности мотивов в занятиях физическими упражнениями. Исследование показало, что если первоначально у испытуемых мотив устремлен в рекреацию, то его трудно в дальнейшем переориентировать на спортивно-тренировочную деятельность, требующую большей самоотдачи и напряженности.

### **Библиографические ссылки**

1. Горовой В. А. Физическая рекреация студентов : метод. рекомендации / УО МГПУ имени И. П. Шамякина. Мозырь, 2011.
2. Захарина Е. А. Мотивация к физкультурно-оздоровительной деятельности студентов // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. Народное образование. Педагогика. 2009. № 10.
3. Мелешкова Н. А., Унжаков Г. А., Шульгин А. И. Мотивационно-потребностная сфера студентов к физкультурно-спортивной деятельности // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии : материалы Всерос. науч.-практ. конф. Кемерово : Кузбассвузиздат, 2006.

### **References**

1. Gorovoy V. A. Physical Recreation of Students : methodological Recommendations / UO MGPU named after I. P. Shamyakin. Mozyr, 2011.
2. Zakharina E. A. Motivation to the Physical Culture and Health of Students // Pedagogy, Psychology and Medico-biological Problems of Physical Education and Sports. Public education. Pedagogy. 2009. № 10.
3. Meleshkova N. A., Unzhakov G. A., Shulgin A. I. Motivational-needs Sphere of Students for Physical Culture and Sports Activity // Problems of the Development of Physical Culture and Sport in the New Millennium : materials All-russian sci. and pract. conf. Kemerovo : Kuzbassvuzizdat, 2006.

© Фролов Е. В., 2017

УДК 796: 005.591.6

## **ОСОБЕННОСТИ РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ ПРИ ТЯЖЕЛЫХ ТРАВМАХ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

Н. С. Экземплярский<sup>1</sup>, М. Д. Кудрявцев<sup>1,2,3</sup>, Т. В. Лепилина<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Сибирский государственный университет науки и технологий  
имени академика М. Ф. Решетнева

Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,  
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31  
E-mail: ekzimet@mail.ru, lepilinatat@mail.ru

<sup>2</sup>Сибирский федеральный университет  
Российская Федерация, 660041, г. Красноярск, просп. Свободный, 79

<sup>3</sup>Сибирский юридический институт МВД России  
Российская Федерация, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20  
E-mail: kumid@yandex.ru

*Проведен анализ научных исследований на тему реабилитации, главных задач данного вида лечения и их педагогических принципов, на основе которых были выявлены некоторые недостатки.*

*Ключевые слова: реабилитация, психологическая помощь, физические упражнения.*

## **ANALYSIS OF SCIENTIFIC RESEARCH IN THE FIELD OF REHABILITATION OF PATIENTS IN SEVERE INJURIES**

N. S. Ekzemplyarsky<sup>1</sup>, M. D. Kudryavtsev<sup>1,2,3</sup>, T. V. Lepilina<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Reshetnev Siberian State University of Science and Technology  
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

E-mail: ekzimet@mail.ru, lepilinatat@mail.ru

<sup>2</sup>Siberian Federal University  
79, Svobodny Av., Krasnoyarsk, 660041, Russian Federation

<sup>3</sup>Siberian Law Institute of MOI of Russian Federation  
20, Rokossovskiy Str., Krasnoyarsk, 660131, Russian Federation  
E-mail: kumid@yandex.ru

*The analysis of scientific research concerning rehabilitation, the main tasks of this kind of treatment and their pedagogical principles is carried out. On their basis some disadvantages were found out.*

*Keywords: rehabilitation, psychological help, physical exercises.*

Реабилитация – это, прежде всего, большая работа, совершаемая человеком для восстановления как физического, так и психологического здоровья после несчастного случая. И, разумеется, она не может быть завершена без посторонней медицинской помощи. Основная ее цель заключается в возвращении статуса «трудоспособного гражданина», что на самом деле является длительным и многогранным процессом, направленным не только на восстановление физических возможностей человека или на развитие заместительных функций тела, но и на лечение психологической травмы. Ведь пациент переносит сильный стресс, не только

во время самого инцидента, но и на протяжении всего курса восстановления. Для совмещения лечения «духа и тела» физическая реабилитация входит в более обширное понятие медицинской реабилитации, включающее в себя различные упражнения, а также медицинский надзор и непосредственное лечение. В статье рассматриваются основные принципы работ, проводимых при восстановлении больного человека, выявляются проблемы, которые, присутствуют в системе современной реабилитации.

Основное содержание работы. Главными задачами медицинской реабилитации являются: замедление прогрессирования заболевания, полное или частичное восстановление утраченных возможностей организма, психологическая поддержка во время прохождения курса лечения тяжелых травм, а также необходимая спортивная нагрузка для проверки и возвращения физических возможностей. Упражнения будут давать положительный эффект, если они учитывают возможности больного или инвалида, выполняются систематически, соблюдая условие постепенного повышения нагрузки. Только в этом случае в организме человека будут происходить структурные и функциональные изменения. Поэтому именно физическая реабилитация является самой важной при восстановлении работоспособности человека, никакие лекарства не способны заменить самостоятельное наращивание тканей, проводимое организмом. Медицина лишь может ускорить этот процесс и создать для него более благоприятные условия.

Во время лечебно-восстановительной тренировки должны соблюдаться следующие педагогические принципы [1; 2]. Для каждого спортсмена должна составляться индивидуальная программа занятий, учитывающая свойства его заболевания, а также характеристики самого тела, такие как рост, вес, пол и даже профессию пациента.

Лечение должно являться осознанным выбором больного и выполняться систематично в соответствии с индивидуальным графиком, причем такой график должен учитывать постепенное нарастание нагрузки на занятиях. Это особенно важно при тяжелых травмах опорно-двигательной системы. Без прикладывания собственных усилий невозможно поправиться, нужно осознавать, на что конкретно направлены занятия и стремиться вернуть себе утраченные возможности настолько, насколько это возможно. Именно на этом этапе нужно начинать психологическое лечение, чтобы, во-первых, объяснить пострадавшему план лечения, а, во-вторых, мотивировать на его выполнение.

Примерно 10–15 % физических упражнений, на протяжении всего курса, должны обновляться, а 85–90 % должны повторяться для укрепления уже полученных результатов. Но при этом нагрузка должна быть умеренной, чрезмерное ее выполнение грозит ухудшением состояния пациента или даже получением новых травм.

К средствам реабилитации спортсменов относят: медикаментозную коррекцию, курортно-санаторное лечение, лечебно-физическую культуру (ЛФК), физиотерапию, массаж, психотерапевтическое воздействие, трудотерапию, а также такие виды лечения, как музыкотерапия, фитотерапия, аэротерапия и мануальное воздействие. Их можно подразделить на активные, пассивные и психорегулирующие методы лечения. К пассивным методам можно отнести массаж, мануальную терапию, физиотерапию, различные природные факторы. К психорегулирующим: аутогенную тренировку, мышечную релаксацию. К активным методам относят все формы лечебной физкультуры: разного рода упражнения, элементы спорта и спортивной подготовки, ходьбу, бег и другие циклические занятия и виды спорта, в том числе и занятия на специальных тренажерах [1]. Подобные упражнения классифицируются по виду проблемы. Так, например, специально подобранные гимнастические упражнения имитируют свободные и повседневные движения мышц при восстановлении их подвижности, корригирующие упражнения исправляют деформации отдельных частей тела, упражнения в сопротивлении благотворно влияют на дыхательную систему, на эластичность и общую групповую работу мышц [1; 3].

Во время лечения у травмированных при занятиях физическими упражнениями формируются так называемые «компенсации», т.е. временные или постоянные замещения нарушенных функций. Это происходит, когда изменяется или усиливается роль поврежденного

органа, либо других органов или их групп. Формирование подобного рода «компенсаций» является естественным биологическим процессом и еще одной функцией человеческого организма, реагирующей на смену условий его работы в целом под воздействием окружающей среды. При нарушении деятельности жизненно важного органа компенсаторные механизмы включаются сразу, увеличивая нагрузку на другие органы, или же на его отдельные части, чтобы постараться сократить разницу в потере производительности данной части тела. Регуляция процессов компенсации происходит по рефлекторному механизму. Пути формирования компенсаций установлены академиком П. К. Анохиным, создателем теории функциональных систем [1]. Согласно этой теории, сигналы о нарушении функций поступают в центральную нервную систему, которая перестраивает работу органов и систем таким образом, чтобы компенсировать изменения. Вначале формируются неадекватные компенсаторные реакции и лишь в дальнейшем, на основании новых сигналов степень компенсации корректируется, и происходит ее закрепление.

Физические упражнения ускоряют формирование «компенсаций» и делают их более совершенными, они способствуют появлению новых моторно-висцеральных связей, которые совершенствуют компенсацию. Так, при нарушении функции дыхания занятия ЛФК способствуют выработке и закреплению компенсаций за счет автоматически углубленного дыхания, тренировки сердца, совершенствования вентиляции и кровообращения в легких, увеличения количества эритроцитов и гемоглобина в крови, более экономного протекания окислительных процессов в тканях [1; 3].

Заключение. Все вышеперечисленное является идеальными условиями для выздоровления спортсменов после тяжелых спортивных и других травм, однако не все они выполняются в действительности. Зачастую лечение любого человека до состояния «трудоспособного гражданина» происходит в узком понимании, учитывая только минимальные требования. Назначаются общие для всех медицинские и тренировочные программы, а важность психологической помощи при этом процессе преуменьшают, иногда даже убирая из программы лечения. Спортсмену для реабилитации нужно помнить, что главная человеческая способность – это своевременная адаптация к любым внешним условиям. При этом курс реабилитации должен помогать ускорить выздоровление тела, а также психологически помочь смириться с утратой физических возможностей и настроиться на дальнейшее желание жить.

### **Библиографические ссылки**

1. Физическая реабилитация : учебник / под общ. ред. С. Н. Попова. Ростов н/Д. : Феникс, 2005.
2. Мухин В. М. Физическая реабилитация. Киев : Олимп. лит., 2000.
3. Шаров Д.В., Иванюк А.С. Реабилитация после переломов и травм. М. : Эксмо, 2005.

### **References**

1. Physical Rehabilitation : textbook / ed. by S. N. Popov. Rostov on Don : Feniks, 2005.
2. Mukhin V. M. Physical rehabilitation. Kiev : Olimp. lit. 2000.
3. Balls D. V., Ivanyuk A. S. Rehabilitation after Fractures and Injuries. M. : Eksmo, 2005.

© Экземплярский Н.С., Кудрявцев М. Д.,  
Лепилина Т. В., 2017

УДК 796

## **ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION FOR CHILDREN WITH AUTISM**

V. V. Fomchenko

National Research Tomsk State University  
36, Lenin Av., Tomsk, 634050, Russian Federation  
E-mail: Fomchenko\_viktoriya@sibmail.com

*All the children, who have transgressions of sensory integration, are needed physical education, which goal is developmental of interaction with the world. The children are hard to do exercises with balls, that is connected with transgressions of sensory coordination and dexterity. A lot of such children, taking part in adaptive physical education classes, can perform stereotyping movements: full-body sway, clapping hands, tip-toe walking, axial motions and many others, that are connected with autostimulation and lack of self-control. Physical education, adapted to the features of autism children, is not only an essential way of correction of moving transgressions, but also a helper in personality's socialization.*

*Keywords: physical education, sensory integration, adaptive physical education, autism children.*

## **АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ С АУТИЗМОМ**

В. В. Фомченко

Национальный исследовательский Томский государственный университет  
Российская Федерация, 634050, г. Томск, просп. Ленина, 36  
E-mail: Fomchenko\_viktoriya@sibmail.com

*Всем детям с нарушением сенсорной интеграции, необходимо лечебное воспитание, задачей которого является, прежде всего, развитие осмысленного взаимодействия с окружающим миром. Для детей являются трудными упражнения и действия с мячом, что связано с нарушениями сенсомоторной координации и мелкой моторики рук. У многих детей на уроке адаптивной физкультуры проявляются стереотипные движения: раскачивания всем телом, похлопывания, ходьба на цыпочках, кружения вокруг своей оси и другие движения, которые связаны с аутостимуляцией и отсутствием самоконтроля. Физическая культура, адаптированная к особенностям детей с аутизмом, является не только необходимым средством коррекции двигательных нарушений, стимуляции физического и моторного развития, но и помощником в социализации личности.*

*Ключевые слова: Физическая культура, сенсорная интеграция, адаптивная физкультура, детский аутизм.*

Nowadays, it is declared that the child with autism is in need of help no less than medical one. A child with disorders of sensory integration is not enough just to teach, even the successful accumulation of knowledge and improvement of skills by him do not solve his problems. It is known that development of the disbalanced child is not just lagged, it is completely disordered: disturbed system of meanings that support the activity of the child, guiding and organizing its relations with the world. That is why the child with autism is hard to apply in real life their knowledge and skills. All children with impaired sensory integration, necessary medical education, whose task is, above all, the development of meaningful interaction with the outside world [1].

Motor areas of disbalanced children are characterized by stereotyped movements, difficulties of forming the subject of the action and domestic skills, impaired fine and gross motor skills. Peculiar to children, in particular, violations of basic movements: heavy, choppy gait, impulsive

running with a distorted rhythm, unnecessary movements with your hands or ridiculous outstretched hands, not participating in the process of motor activity, single-bearing alternator repulsion when jumping with two feet. Children can be sluggish or, on the contrary, the stress is rigid and mechanistic, with the absence of plasticity. For children are difficult exercises and actions with the ball that is associated with impaired sensorimotor coordination and fine motor skills of hands. Many of the children in the classroom adaptive physical education manifest as stereotyped movements: swinging the whole body, patting or scratching, flapping motion with a brush or fingers, hand movements like flapping wings, walking on tiptoes, spinning around its axis and the other movements that are associated with autostimulatory and lack of self-control. Students with autism are marked dysregulation of muscle activity in a timely manner is not formed, the control of motor actions, there are difficulties in the development of purposeful movement spatial orientation suffers.

Physical culture adapted to the characteristics of children with autism is not only necessary means of correction of motor disorders, stimulate physical and motor development but also helps in socialization. For the development of the motor areas of disbalanced children it's important to inform nature of motor learning. The child with disorders sensory integration it is difficult to regulate voluntary movements, in accordance with verbal instructions. It is difficult to control the body in accordance with the instructions of another person and is unable to fully control her body's own voice commands. Therefore, the main objectives razbalansirovat children on the lessons of adaptive physical culture are:

- the development of imitation abilities (ability to imitate);
- incentives to execute instructions;
- formation of skills of voluntary movements (in space and in outer space);
- education communication and ability to interact in a team.

For teaching children with autism movements and to correct existing violations of motor areas using “Motor ABC”. This program is based on the regularities of formation of the levels of movement construction is described N. Bern-Stein, on the method of movements' training preschool children S. V. Malanov and on the methods of physical correction of impairments E. V. Maksimova [2; 3]. The program includes the following classes of action:

- actions that require orientation in space of the body;
- actions that produce different types of movement of the child in an external spatial field – crawling, walking, running, jumping;
- the exact steps in the spatial field without the items and with different objects.

In the classroom, this program, in addition to the testing specified classes of action, it is important to the motor development of autistic children reflexivity: ability to recognize the action being performed, in particular to name of the movement performed, report, for what purpose, how and in what sequence performs various motor actions, etc. Informed participation of children in the execution of movements is as the training goal and the mark of a successful development of their perception and skills playing. In addition, during the adaptive physical education classes are working on the formation of self-concept for autistic children. To do this, perform the movements and actions slip from 1st person (e. g. “I crawl”, “I'm marching”, “I run”). This helps to develop children's ideas about himself, forming the body schema and physical image “I” [4].

To teach the child different types of movements and movements in the external spatial field, you must:

- start with short movements in a straight line;
- gradually move to move a longer distance and to move with the change of direction: kruto, arc, zigzag, etc.;
- to facilitate the execution of tasks, mark the room solid colored lines or other guidance, clearly setting out the lines “start” and “finish” and “recreation area”;
- to formulate the task precisely and thus to encourage the child to action, for example: “Ran next to me”, “Run the line”;
- show and name unfamiliar motion using step by step instructions;
- to accompany the performed movements are rhythmic words, clapping, etc., which is assisting the child;

- to shape a child’s pointing gesture and the index view;
- not to tire the child, alternate the exercises in outer space exercise in space;
- his own body, to measure the load;
- to move together with the child next to him;
- to encourage even the slightest success.

In the learning process of children with autism must follow certain rules:

– to present training material in accordance with the individual peculiarities of perception of the autistic child (doing exercises with the help of an adult, imitation of adults, by instruction and demonstration);

– to observe the rule “from an adult to a child”: adult performs the movement with the child, commenting on his every passive or active movement and thus giving a feel of how to properly execute the movement and what the movement is currently running;

– to observe the rule “from easy to difficult”: to start with simple movements in space of the body and gradually move to the movements of the external spatial field (different types of movement), thus gradually upgrading the motor repertoire and achieving automation of basic movements;

– cephalocaudal to comply with the law, the essence of which is that the development of movements in ontogenesis occurs from the head to the feet: first, the child develops control over the muscles of the neck, arms, then back and legs;

– to comply with proximodistally law: development proceeds from the trunk to the extremities, from the nearer parts of the limbs to the far (first the child learns to lean on his elbows, then on palms; first kneeling, then on rectified legs, etc.);

– to ensure the consistent development of the child different levels of space – lower (lying on back, on stomach), medium (sitting), upper (standing);

– to correlate the degree of assist with that stage of development, which at the moment is the baby. In particular, the exercises can be performed by the child passively or passive – but-active, initially with a maximum and in the future with the gradual minimization of the assistance and stimulation of the self-fulfillment movement.

Normalization of the physical condition and the mental and physical tone is one of the important aspects of socialization of children with autism spectrum disorders. Therefore, these children need constant exercise to maintain mental and physical tension and relieve emotional stress. Along with special classroom for psychomotor correction and development of the motor areas of children with autism spectrum disorders recommended sessions of adaptive sports [5; 6].

### References

1. Nikolskaya O. S., Barska E. R., Lieb-Ling M. M. Autistic child. Ways to Help Them. M. : Terevinf, 2000.
4. Lebedinskaya K. S., Nicholaevskaya O. S. Diagnosis of Early Infantile Autism: Initial Manifestations. M. : Education, 1991. P. 88–97.
2. Maximova E. V. Levels of Communication. Causes of early Infantile Autism and its Correction Based on the Theory of N. Bernstein. M. : Dialog-MIFI, 2008.
3. Malanov S. V. Development of Skills and Abilities of Children of Preschool Age : theoretical and methodological materials / Moscow Psychology-Social Institute. M. ; Voronezh : MODEK, 2001.
5. Plakunov E. V. Use of the Program “Motor ABC” in the Process of Correctional and Developing Work with Autistic Children // Physical Culture: Upbringing, Education, Training. 2008. № 2. P. 2–5.
6. Plakunov E. V. The Influence of Training on the Program of Adaptive Physical Training “Motor ABC” on the Motor and Psychomotor Development of Children with Autism Spectrum Disorders // Autism and Developmental Disorders. 2009. № 4. P. 67–72.

# АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ВЗАИМОСВЯЗИ ФИЛОСОФИИ, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

---

УДК 347.471.33

## СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

А. А. Адаменко, А. Р. Шакиров

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

*Рассмотрена роль социологического аспекта физической культуры в современном мире. Даны их основные функции. Сделан вывод о роли и данного аспекта физической культуры в обществе, а также в решении проблем здорового образа жизни.*

*Ключевые слова: физическая культура, спорт, социология, физическое развитие*

## SOCIOLOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

A. A. Adamenko, A. R. Shakirov

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

*The article reflects the role of sociological aspects of physical culture in the modern world. This their core functions. The conclusion about the role and this aspect of physical culture in the society and in solving the problems of a healthy lifestyle.*

*Keywords: physical education, sport sociology, and physical development.*

В настоящее время невозможно найти ни одной сферы деятельности человека, которая бы была не связана с физической культурой. Физическая культура и спортивная деятельность выступают, как общепризнанные материальные и духовные ценности общества. В последнее время все чаще можно услышать о том, что физическая культура выступает в качестве устойчивого параметра личности. Однако феномен физической культуры как личности является не полностью изученным аспектом, но, тем не менее, данная проблематика подни-

малась еще в эпоху древних цивилизаций. По природе своей физическая культура и спорт являются уникальными составляющими. Так, по словам В. К. Бальсевича, физическая культура является естественным мостиком, позволяющим соединить социальное и биологическое в развитии человека. Более того, как доказывает Н. Н. Визитей, она является самым первым и базовым видом культуры, который формируется в человеке. Физическая культура с присущим, ей дуализмом может значительно влиять на состояние организма, психики, статус человека. Исторически физическая культура складывалась, прежде всего, под влиянием практических потребностей общества в полноценной физической подготовке подрастающего поколения и взрослого населения к труду.

Физическая культура – одна из составляющих частей культуры общества, а именно социальная сфера, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, которые используются обществом в целях физического и интеллектуального развития. Служит показателем уровня развития социальной и экономической сферы общества.

По мере развития систем образования и воспитания физическая культура становилась базовым условием формирования двигательных способностей и навыков. Принципиально новая стадия совершенствования и осмысления физической культуры и спорта связывается с влиянием на нее духовной сферы деятельности человека, т. е. как эффективного средства интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания. Одним из главных аргументов в пользу значимости физической культуры, как фактора для всестороннего развития человека, является его ценностная ориентация. Ценность физической культуры и спорта заключается в получении широкого распространения в социологии при изучении личности и социального поведения. В ценностях превалирует значимость предметов и явлений социальной среды для человека и общества в целом. Ценности являются социально приобретенными элементами структуры личности, выступают как фиксированные, устойчивые представления о желаемом. Они существуют независимо от конкретной личности как элемент культуры и становятся элементами духовной культуры личности, важными элементами регулирования поведения в той мере, насколько осваиваются ценности данной культуры.

Особое значение имеют мобилизационные ценности физической культуры. Именно они помогают человеку выжить в экстремальных ситуациях, которые являются частью современного общества: различные болезни, травмы, экологические кризисы, аварии – вот тот неполный перечень ситуаций, когда человеку особенно нужны высокоразвитые двигательные качества и способности. Физкультурно-спортивная деятельность способствует мобилизации функциональных, психологических и физических возможностей организма, опосредованно влияя на создание «запаса», своеобразного резерва для ответа на «нештатные» внешние воздействия, требующие срочной мобилизации функциональных сил человека.

Также принято выделять социальные функции физической культуры:

- нормативная, состоящая в закреплении рациональных норм деятельности;
- информационная, отражающая способность накапливать и передавать полученную информацию в дальнейшем;
- коммуникативная, характеризующаяся налаживанием коммуникаций и межличностных контактов;
- эстетическая, связанная с удовлетворением эстетических потребностей человека;
- биологическая, которая служит средством удовлетворения естественных потребностей человека в деятельности, улучшении его физического и морального состояния, а также в приобретении необходимого уровня дееспособности для повседневной жизни.

Таким образом, можно сделать следующие выводы. Физическое воспитание играет важнейшую роль в формировании здорового образа жизни человека, помогает ему справиться со многими заболеваниями и укрепить иммунную систему в целом. Также стоит отметить, что физическая культура во многом определяет поведение человека в жизни, на работе или учебе, способствует регулированию социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач [1–5].

### **Библиографические ссылки**

1. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого. М. : Физкультура и спорт, 2010.
2. Бальсевич В. К., Лубышева Л. И. Физическая культура: молодежь и современность // Теория и практика физической культуры. 2009. № 5.
3. Лубышева Л. И. Социальное и биологическое в физической культуре человека в аспекте методологического анализа // Теория и практика физической культуры. 2011. № 1.
4. Жолдак В. И., Коротаева Н. В. Социология физической культуры и спорта : учеб. пособие. М., 2012.
5. Лубашева Л. И. Социология физической культуры и спорта. 2-е изд. М. : Академия, 2016.

### **References**

1. Bal'sevich V. K. Physical Culture for all and for Everyone. M. : Physical Culture and Sport, 2010.
2. Bal'sevich V. K., Lubysheva L. I. Physical Culture: Youth and Modernity // Theory and Practice of Physical Culture. 2009. № 5.
3. Lubysheva L. I. Social and Biological Physical Human Culture in Terms of Methodological Analysis // Theory and Practice of Physical Culture. 2011. № 1.
4. Zholdak V. I., Korotaeva N. V. Sociology of Physical Culture and Sports : tutorial. M., 2012.
5. Lubasheva L. I. Sociology of Physical Culture and Sports. 2nd ed. M. : Academy, 2016.

© Адаменко А. А., Шакиров А. Р., 2017

УДК 13+122/129+304.3

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК СОЦИОКУЛЬТУРНЫЙ ФЕНОМЕН**

В. В. Афанасьева<sup>1</sup>, Н. Б. Бриленок<sup>2</sup>

Саратовский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского  
Российская Федерация, 410010, Саратов, ул. Астраханская, 83

<sup>1</sup>E-mail: veraafanasyeva@mail.ru

<sup>2</sup>E-mail: brilenoknb@yandex.ru

*Рассмотрена связь здорового образа жизни с культурой, с системой ценностей. Показано, что именно культура задает эталоны здорового образа жизни, потенциал здоровья, внешние индикаторы здоровья, нормы, позволяющие отличать здоровое от нездорового, способы достижения здорового.*

*Ключевые слова: здоровый образ жизни, культура, эталон здоровья, норма здоровья, индикатор здоровья.*

## **HEALTHY IMAGE AS A SOCIAL & CULTURAL PHENOMENON**

V. V. Afanasyeva<sup>1</sup>, N. B. Brilyonok<sup>2</sup>

Saratov State University named after N. G. Chernyshevskij  
83, Astrachanskaya Str., Saratov, 410010, Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail: veraafanasyeva@mail.ru

<sup>2</sup>E-mail: brilenoknb@yandex.ru

*A connection between healthy life-style, culture and value system is considered. It is shown that culture exactly sets the healthy life-style etalons as well as health potential and external health indicators, norms which make it possible to distinguish healthy from unhealthy and to achieve health.*

*Keywords: a healthy way of life, culture, the standard of health, norm of health, the indicator of health.*

Здоровый образ в значительной степени связан с конкретными социально-культурными условиями [1], с принятыми в обществе системами культурных ценностей, с культурными практиками. И хотя здоровый образ жизни формально регламентируется рядом медицинских, правовых, социальных нормативов, он напрямую связан с культурой, с фундаментальными ментальными и аксиологическими представлениями, которые определяют практики достижения здоровья не менее строгих документов. Вот почему здоровый образ жизни и культуру можно рассматривать как два взаимообусловленных феномена.

В самом деле, именно культура создает образцы и эталоны здорового, правильного поведения, задающие правила здорового образа жизни, выполняя которые человек может достигнуть здоровья и долголетия. Они могут существовать в виде некоторого набора формальных предписаний (например, христианские заповеди) или запретов, могут быть выражены в виде определенных поведенческих стереотипов, практикуемых в той или иной социокультурной среде, в традициях. Действительно, традиция задает поведенческие стереотипы индивидуального и социального поведения, при этом речь может идти не только о национальных, общинных или религиозных, но и о семейных традициях. Традиция означает доминирование стереотипа над личным волеизъявлением, над психологическими особенностями человека, над желаниями или нежеланиями. Вот почему традиция может диктовать определенному социальному сообществу или человеку жить здорово или нездорово, а здоровый образ жизни оказывается следованием традициям.

Таким образом, практически любая культура создает разные «образцы» и «рамки» здорового и нездорового, определяющие, что необходимо для того, чтобы человек был здоров. Впрочем, следует отметить, что существуют принципиально «нездоровые» традиции, принципиально «нездоровые» социальные и культурные сообщества и даже принципиально «нездоровые» культуры. Достаточно вспомнить некоторые русские, да и не только русские, традиции, связанные с винопитием; богему «серебряного века», прославляющую «кокаиновый шик»; римскую культуру, практикующую чревоугодие и сексуальные излишества. Но все-таки большинство культур полагает здоровый образ жизни если не обязательным, то весьма полезным для человеческого существования. В этом смысле особенно сильными являются религиозные стереотипы, содержащие строгие диетарные законы и поведенческие установки.

Культура определяет и представления о «потенциале здоровья», о его ресурсе, который может по-разному создаваться. Для одних культур этот потенциал связан с природой, со здоровой пищей, со свежим воздухом, для других – со специальными «городскими практиками», формирующими потенциал здоровья в спортзалах, на стадионах, специальных медицинских учреждений. Показательными в этой связи является тотальное увлечение психоанализом, существующее в американской культуре, или массовое «строительство тела», повсеместно распространенное в современной глобальной культуре. «Потенциал здоровья» может формироваться и с помощью введения некоторых ограничительных мер и запретов на государственном уровне, например, введение «сухого закона», которое время от времени проводят некоторые страны, или антитабачных, антинаркотических законов.

Культура создает и набор внешних «индикаторов», позволяющих отличать здоровое от нездорового. Как правило, они связаны с телесностью, это визуальные эталоны здоровья, к которым следует стремиться, чтобы им обладать. Это те самые «здоровый вид» или «нездоровый вид», с очевидностью свидетельствующие об определенном, предписанном той или иной культурной традицией образе жизни. Визуальные образцы здоровья, создаваемые в различные эпохи и различными культурами, могут существенно различаться. Неслучайны поэтому и требования к правителям, существовавшие в древности и в Средневековье, например, публичный бег египетских фараонов как явное подтверждение физической полноценности или обязательное деторождение в монаршей семье, подтверждающее мужскую силу короля.

Культура формирует и способы достижения здоровья, которые могут быть весьма разнообразными. Показательными здесь являются восточные, в первую очередь, буддистские практики, регламентирующие «правильное поведение» человека до мелочей, и в сфере физического, и в сфере духовного. Однако нередко способы достижения здоровья акцентируют либо только духовное, либо только физическое развитие. Например, в христианстве здоровый образ жизни означает, прежде всего, духовное строительство. И, напротив, в тоталитарных государствах, например в СССР или в Третьем Рейхе, здоровый образ жизни ассоциировался, в первую очередь, со стремлением к телесному здоровью.

Наблюдается и обратное: стараясь доказать свою принадлежность определенной культуре, человек должен следовать определенным нормам здорового образа жизни. Здоровый образ жизни оказывается и показателем дееспособности человека, его нормальности, его соответствия определенным культурным образцам. Например, современный культурный человек должен избегать чревоугодия, пристрастия к алкоголю или курению.

Культура формирует и нормы, позволяющие отличать здоровое от нездорового. На нормальности, на нормах здоровья, следует остановиться отдельно. Всякая медицинская норма, вычисляемая как среднее, не может не меняться со временем, поскольку изменения социальных, исторических, культурных, природных условий значительно меняют самого человека. То, что считается нормальным в нынешнем столетии могло показаться в семнадцатом гигантским или безумным. Действительно, хорошо известно, насколько сильно отличаются антропометрические и психологические показатели современного человека от людей, живших даже столетие назад. Нормы здоровья меняются и в зависимости от географии, от страны к стране, от одного климатического пояса к другому. Сказанное обозначает невозможность существования общих, универсальных норм здоровья или нездоровья. Нормы здоровья, так же как и само здоровье, относительно: здоровое с необходимостью должно соответствовать

окружению. Неверные оценки окружающих условий и их изменений приводят к неправильным определениям нормы; последние, в свою очередь, не позволяют адекватно оценивать здоровое и нездоровое, отличать их друг от друга.

Когда речь идет о телесном здоровье, все гораздо проще. Очевидно, что давление у жителей высокогорий или низменностей должны несколько отличаться; благодаря разной солнечной активности кожа жителей северных широт должна быть бледнее чем у тех, кто живет в тропиках или на экваторе; телосложение среднего жителя мегаполиса не может быть таким же, как у древнегреческого атлета, поскольку последний испытывал гораздо более значительные физические нагрузки. Нормы телесного здоровья относительны и связаны с параметрами окружающей среды. Здоровый ребенок и здоровый пожилой человек обладают разным здоровьем, и для его сохранения им нужны разные усилия. Однако нередко благодаря непониманию того, что нормы здоровья относительны, последние задаются слишком жестко, а внешние условия при этом не учитываются.

Сложнее обстоит дело с нравственным здоровьем, которое в гораздо большей степени определяется культурой. Достаточно часто ментальные, этические, культурные штампы заставляют объявлять нездоровыми то и тех, кто этим нормам не соответствует, на основании традиционных культурных норм, давно принятых и уже несоответствующих изменившимся внешним условиям. Европейские нормы нравственности, например, основаны на христианских этических образцах, сильно отличающихся от этических норм восточных культур. Нравственное здоровье динамично и существенно меняется со временем: то, что считалось безнравственным еще век назад сегодня в светской культуре оценивается как нормальное. Например, рождение внебрачного ребенка еще совсем недавно считалось позором, следствием безнравственности, результатом прелюбодеяния; сегодня в европейской культуре это оценивается как совершенно нормальная, вполне приличная ситуация. Норма – это среднее по определенному множеству, и неправильное усреднение или неверная оценка множества может привести к тому, что нормальное поведение может объявляться патологическим.

Впрочем, возможно и обратное, когда декларируется отсутствие единых норм. Например, особенностью социально-культурной ситуации конца прошлого века, которую принято назвать «эпохой постмодерна», стало чрезмерное «размывание», «расплывание» всяческих норм, доходящее до полного их отсутствия. Философия постмодерна, определяя человека как беспорядочно перемещающуюся по миру, по социальным, культурным, этическим областям особенность, рассматривая социальный хаос, практически разрушила представление о норме, определение которой предполагает существование некоторых устойчивых систем или множеств – групп, противопоставляющих себя социуму как целое и создающих собственные идеалы и ритуалы. По-видимому, именно такими группами являются некоторые субкультуры. И поскольку субкультуры радикально отличаются от доминирующей культуры системой ценностей, языком, манерами, поведенческими практиками, то в случаях, когда доминирующая культура практикует здоровые практики, субкультуры нередко становятся источником практик нездоровья. Существуют многочисленные примеры этого.

Здоровый образ жизни является и показателем социального статуса человека, определенного уровня его жизни. Как правило, всем «новшествам» здорового образа жизни, всем инновационным практикам достижения здоровья сначала начинают следовать преимущественно состоятельные люди, что наблюдается и в нашей стране.

Но здоровье в культуре интерпретируется не только как ценность, удовлетворяющая витальные человеческие нужды: безопасность, продолжение рода, выживание человека как вида. Во многих культурах существует представление о наказании болезнями за неправильное существование, за безнравственное существование. В восточных религиозных системах и в монотеистических традициях источником человеческих болезней объявляется нарушения в мировой гармонии, выраженные в неправильных, беспорядочных поступках человека, в грехе. Например, в иудаизме и в христианстве существует представление, согласно которому люди стали болеть только после того, как грехи человечества достигли определенного предела, после Потопа. Болезнь мыслится при этом как выход за границы блага, после которого следует наказание. При таком понимании болезнь должна безропотно приниматься,

с ней не следует бороться, она всегда есть следствие человеческой безнравственности, и никакой здоровый образ жизни ее не исключает. Человек виноват, если болен.

В связи с этим нельзя не остановиться на том, что следовало бы назвать «культурой болезни», или «культурой быть больным». Начнем с того, о чем мы уже упоминали: для обыденного человеческого болезнь первична, и заметным является не само здоровье, а его ущерб. В повседневности человек стремится избежать болезней, а не обрести здоровье, ощутить его как полноту бытия, а стремление не болеть. Это приводит к страху перед болезнями, которые в современном мире становятся настолько сильными, что заставляют иногда заболеть и здоровых. Болезнь всегда приводит к заметному жизненному дискомфорту, вот почему стремиться не болеть, вести здоровый образ жизни можно и не только из-за страха смерти, но и из-за желания вести комфортное существование. Европейская культура, в принципе ориентированная на жизненный комфорт, формирует и культуру быть больным, правильно, «комфортно» болеть. На наш взгляд, культура болезни – это важная часть культуры как таковой. Культура болеть включает в себя профилактические практики, привычку обращаться к профессиональным медикам при первых симптомах заболевания, отказ от самолечения, следование всем медицинским указаниям в случае болезни, отношение к болезни как к тому, что следует и возможно преодолеть. Культура быть больным очень долго и непросто формируется, ее становлению способствует достаточно высокий уровень жизни и медицинского обслуживания, но главное – отношение к человеческой жизни и здоровью как к величайшим ценностям. В нашей стране, в российской культуре эта культурная составляющая, к сожалению, отсутствует.

В связи с вышесказанным следует отметить, что отношение ко всякой жизни как к величайшей ценности во многом связано и с философской культурой. Именно этому учит философия жизни, сформировавшаяся на рубеже XIX–XX вв., центральным положением которой является то, что любая жизнь бесценна и должна быть сохранена. Об этом говорят и работы философов-экзистенциалистов К. Ясперса, Ж.-П. Сартра, А. Камю и др. И тогда возникает задача поддержания каждой жизни и создания условий, чтобы нездоровые люди стали здоровыми. Самосохранение Я как телесного существа описывается потребностью в сохранении жизни, целостности организма, потребностью в длительном сроке жизни, позволяющем пройти все стадии человеческого становления. Потребность в определенных сроках жизни предполагает и потребность в здоровье на всех ее этапах. Однако ценность жизни оказывается гораздо более значительной, чем ценность здоровья, и она остается желанной даже для очень нездоровых людей.

Парадоксально, но поддерживать здоровый образ жизни могут (и нередко делают это) и больные люди, люди, утратившие здоровье. Более того, именно они делают это иногда более осознанно, чем здоровые. Пограничные ситуации, болезнь, инвалидность обостряют ощущение жизни, экзистенцию, делают человеческую жизнь еще более ценной и заставляют людей стараться сохранить хотя бы ту часть здорового в себе, которая им осталась. Поддержание здорового образа жизни больными, стариками, инвалидами – это тоже феномен культуры, результат ценностного отношения к жизни и к себе как к личности, который формируется только в социально-здоровом, подлинно культурном обществе.

Таким образом, можно сделать следующие выводы. Здоровый образ жизни – важнейшая составляющая культуры. Человек следует ему не только благодаря существованию медицинских норм, но и потому что существуют определенные социокультурные установки, заставляющие понимать здоровье как величайшую ценность, следовать нормам здоровья, принимать эталоны здоровья и способы его достижения.

### **Библиографические ссылки**

1. Афанасьева В. В., Воробьев Р. В. *Онтология здоровья*. Саратов : Науч. кн., 2013.

### **References**

1. Afanas'eva V. V., Vorob'ev R. V. *Ontologija zdorov'ja*. Saratov : Nauch. kn., 2013.

© Афанасьева В. В., Бриленок Н. Б., 2017

УДК 796

## СПОРТ КАК ИНСТРУМЕНТ СПЛОЧЕНИЯ ЛЮДЕЙ

Е. Е. Берко<sup>1</sup>, Ю. В. Огородникова<sup>2</sup>

Сибирский государственный университет науки и технологий  
имени академика М. Ф. Решетнева  
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,  
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31

<sup>1</sup>E-mail: el-ew@mail.ru

<sup>2</sup>E-mail: grand\_espada24@mail.ru

*В настоящее время личностное становление нового поколения проходит в условиях формирования новых социальных ценностей и отношений, у него появляются другие ориентиры и приоритеты. С этой точки зрения патриотическое воспитание обретает особое значение, поскольку затрагивает все стороны формирования человека, как личности. Спорт помогает народу осознавать себя единой нацией. Спорт учит общению с окружающими – через соперничества и повседневного соревнования лучшие ощущаются достижения других, формируется уважение и ценности.*

*Ключевые слова: спорт, патриотизм, патриотическое воспитание, молодежь, ответственность, способность, талант.*

## SPORT AS A TOOL TO BRING PEOPLE TOGETHER

Е. Е. Berko<sup>1</sup>, Y. V. Ogorodnikova<sup>2</sup>

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology  
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail: el-ew@mail.ru

<sup>2</sup>E-mail: grand\_espada24@mail.ru

*Currently, the personal formation of new generation takes place in the formation of new social values and relations, he has other targets and priorities. From this point of view, Patriotic education assumes particular importance, as it affects all sides of the formation of man as a person. Sport helps people to realize themselves as one nation. Sport teaches communication with others through play and daily competitions felt better the achievements of others, formed the respect and values.*

*Keywords: sports, patriotism, Patriotic education, youth, responsibility, ability, talent.*

*Спасительной силой в нашем мире является спорт. Над ним по-прежнему реет флаг оптимизма, здесь соблюдают правила и уважают противника независимо от того, на чьей стороне победа.*

*Д. Голсуорси*

Современное общество остро ставит вопрос о нравственном и физическом воспитании нового поколения. Сейчас государству нужны здоровые, сильные телом и духом, смелые, инициативные, дисциплинированные и грамотные люди, которые будут готовы учиться, работать на благо своей страны, приносить ей незабываемые победы.

В Советском Союзе спорту уделялось очень большое внимание. В те годы были построены стадионы, спортивные школы, бассейны. В 1980 г. была проведена XX Летняя Олимпиада в Москве, но после развала СССР заинтересованность государства в физической культуре, как в инструменте воспитания молодежи, снизилась. Только в последние годы стало понятно, что без развития массового спорта невозможно воспитать социально здоровое поколение молодежи.

В настоящее время личностное становление нового поколения проходит в условиях формирования новых социальных ценностей и отношений, у него появляются другие ориентиры и приоритеты. С этой точки зрения патриотическое воспитание обретает особое значение, поскольку затрагивает все стороны формирования человека, как личности. России нужна социально активная и патриотически-ориентированная молодежь. Ведь молодежь – будущее страны.

Как же спорт может поспособствовать поднятию патриотизма в нашей стране? Спорт нужно рассматривать не только, как физическое, но и как нравственное воспитание. Так называемое «воспитание души». Патриотизм же – это социальное чувство, содержанием которого является любовь к Отечеству и готовность подчинить его интересам свои частные интересы.

Спорт и патриотизм тесно переплетаются на Олимпийских играх, ведь Олимпийские игры – одно из самых важных событий для всей страны. Спортсмены, которые выходят на спортивную арену, безусловно, являются истинными патриотами своей Родины. Проведение Зимней Олимпиады в Сочи в 2014 г. ярко продемонстрировала всему миру, что российские спортсмены могут достойно бороться за первые места, отстаивать честь своей Родины. Вся страна болела за своих спортсменов, гордясь за их победы и переживая за поражения.

Спорт гипнотичен – ибо он собирает полные стадионы людей, объединяя их. Спорт помогает народу осознавать себя единой нацией. Он обладает потрясающей эстетической силой, удовлетворяя наше чувство «чистой красоты». Спорт – это предельное воплощение индивидуализма и конкуренции, с одной стороны, и сотрудничества и коллективизма – с другой.

Государственная власть делает на спорт большую ставку. Спортивные соревнования, как для молодежи, так и для всех в целом, являются не только способом активно провести отдых и насладиться зрелищем, но также способом самоутвердиться. Разве у спорта маленькая аудитория? Это и спортсмены, и болельщики – это миллионы граждан, которые с замиранием сердца следят за соревнованиями, не только с трибун, но и с телевизионных экранов. Олимпийские игры собирают лучших спортсменов со всех стран. На них съезжаются зрители со всех уголков мира, чтобы восхищаться невероятными достижениями спортсменов, поддерживать своих.

Человек воспитывается в определенном социуме, у него есть родственники, друзья, определенный круг общения. И когда спортсмен выступает, он чувствует ответственность перед согражданами, ведь они на него рассчитывают и доверяют. Это побуждает спортсмена продемонстрировать свою физическую и интеллектуальную подготовку.

Путь спортсменов на чемпионаты мира и на олимпийские игры проходит через множество соревнований. С юных лет спортсмены упорно идут к своим победам, защищая честь своих клубов, после уже в составе сборных команд защищают честь России. Спортсмены на глазах у всего мира делают все возможное, чтобы победить, чтобы подарить праздник всей стране. Они доказывают, что их не зря поддерживали, не зря возложили на них такую ответственность.

Основатель современного олимпийского движения Пьер де Кубертен сказал: «Для того чтобы сто человек занимались физической культурой, нужно, чтобы пятьдесят человек занимались спортом; для того, чтобы пятьдесят человек занимались спортом, нужно, чтобы двадцать человек были спортсменами-специалистами; для того, чтобы двадцать человек были специалистами, нужно, чтобы пять человек могли показать удивительные достижения». Его мысль четко показывает нам, что спорт призван объединять людей, что люди должны быть заинтересованы в физическом, интеллектуальном развитии. Спортивные состязания стимулируют у населения такую потребность.

Когда спортсмен побеждает, когда над ареной поднимают флаг нации, когда играет их гимн – это вызывает взрыв ликования внутри национальных сообществ, к которому принадлежит спортсмен. Лучшие качества нации отражаются в пловцах, футболистах, хоккеистах, волейболистах, фехтовальщиках, легкоатлетах... Рекорды, которые ставят спортсмены, те возможности и достижения, которые они показывают, проецируются на государство, ведь нация отождествляет себя со своей спортивной командой и присваивает все достоинства чемпионов себе.

Если мы рассмотрим статистику, то в 2008 г. численность занимавшихся в спортивных секциях и группах составляла 22,6 млн человек, в том числе 8,1 млн женщин. Проведенный 30–31 марта 2013 г. Всероссийским центром изучения общественного мнения опрос населения подтвердил цифрами отмеченную благоприятную динамику развития массового спорта в нашей стране. Согласно данным опроса, за последние семь лет оценка положения дел в сфере развития физической культуры и спорта существенно улучшилась: доля Российской Федерации, позитивно оценивающих ситуацию, выросла с 42 до 59 %. Позитивные оценки дают в основном молодые Российская Федерацияне (70 %).

Сейчас спорт набирает популярность. Родители приводят детей в спортивные школы и секции, клубы и общества. Во многом на рост заинтересованности граждан в здоровом образе жизни повлияло проведение в России Сочинской Олимпиады 2014 г. и успешное выступление на ней отечественных спортсменов. Власти идут навстречу стремлениям граждан и оборудуют новые стадионы, спортивные площадки, спорткомплексы.

Понятно, что не каждому ребенку суждено получить титул чемпиона, но ведь это не самое главное. Спорт и тренировки воспитывают волю к победе, дисциплинируют. Ребята обретут закалку души и тела, дружеские и деловые связи.

Если молодой человек не занимается спортом, то ему трудно оценить свои способности и таланты, найти свое место в обществе. Так же спорт учит общению с окружающими – через соперничества и повседневного соревнования лучше ощущаются достижения других, формируется уважение и ценности. Люди, которые выбирают спорт, общаются преимущественно с людьми такими же целеустремленными и близкими по духу. Не имея вредных привычек, которые мешают достижению высоких спортивных результатов, атлеты представляют собой более здоровую часть нации, чем те молодые люди, что пробуют наркотики, сигареты, алкоголь, пренебрегают спортом и ночь проводят свое время в клубах.

Что может свидетельствовать о том, что спорт в нашей стране развивается? Наши спортсмены показывают потрясающие результаты во многих видах спорта, но как бы спортсмены не старались, такие виды спорта как футбол и легкая атлетика остаются для нас недосягаемыми.

В 2015 г., 19 июля, прошел финал Чемпионата Европы по футболу среди юношей до 19 лет. Российская сборная, тренером которой является Дмитрий Хомуха, впервые в своей истории стала обладателем серебряных наград чемпионата Европы. Хотелось бы отметить, что именно эта команда два года назад выиграла первенство среди юношей не старше 17 лет. В 2018 г. Российская Федерация будет принимать у себя Чемпионат Мира по футболу. Есть надежда, что наши футболисты выступят так же достойно, как это сделала юношеская сборная, что не прервутся славные традиции побед нашего спорта [1–4].

### **Библиографические ссылки**

1. М. П. Коновалова. Физическая культура. Студенческий спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений : учеб. пособие / Саратов. гос. соц.-экон. ун-т. Саратов, 2012.

2. О динамике развития массового спорта в России [Электронный ресурс]. URL: <http://vadin-galkin.ru/> (дата обращения: 15.05.2017).

3. Летние Олимпийские игры 1980 года в Москве [Электронный ресурс]. URL: [http://www.travel2moscow.com/what/history/1980\\_Summer\\_Olympics\\_in\\_Moscow/](http://www.travel2moscow.com/what/history/1980_Summer_Olympics_in_Moscow/) (дата обращения: 15.05.2017).

4. Российская Федерация вышла в финал чемпионата Европы по футболу среди юношей [Электронный ресурс]. URL: [http://www.dp.ru/a/2015/07/17/Rossija\\_vishla\\_v\\_final\\_chemp/](http://www.dp.ru/a/2015/07/17/Rossija_vishla_v_final_chemp/) (дата обращения: 15.05.2017).

### References

1. М. П. Konovalov. Physical Education: Student sports. Individual Choice of Sports or Systems of Physical Exercises : textbook / Saratov State Socio-economic University. Saratov, 2012.
2. On the Dynamics of Development of Mass Sports in Russian Federation [Electronic resource]. URL: <http://vadim-galkin.ru/> (date of visit: 15.05.2017).
3. Summer Olympic Games 1980 in Moscow [Electronic resource]. URL: [http://www.travel2moscow.com/what/history/1980\\_Summer\\_Olympics\\_in\\_Moscow/](http://www.travel2moscow.com/what/history/1980_Summer_Olympics_in_Moscow/) (date of visit: 15.05.2017).
4. Russian Federation Reached the Final of the European Championship on Football Among Young Men [Electronic resource]. URL: [http://www.dp.ru/a/2015/07/17/Rossija\\_vishla\\_v\\_final\\_chemp/](http://www.dp.ru/a/2015/07/17/Rossija_vishla_v_final_chemp/) (date of visit: 15.05.2017).

© Берко Е. Е., Огородникова Ю. В., 2017

УДК 796.011:378

## **ВЗГЛЯДЫ П. Ф. ЛЕСГАФТА НА НЕОБХОДИМОСТЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

К. А. Бугаевский

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

*Рассмотрены вопросы, касающиеся взглядов П. Ф. Лесгафта в отношении необходимости и пользы занятий физической культурой и спортом.*

*Ключевые слова: П. Ф. Лесгафт, физическая культура, физическое образование.*

## **VIEWS P. F. LESGAFТ ON THE NECESSITY OF LESSONS WITH PHYSICAL CULTURE**

К. А. Bugaevskiy

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

*The article deals with questions relating to the views of P. f. Lesgafтav regarding the need and utility of physical culture and sports.*

*Keywords: P. F. Lesgafт, physical culture, physical education.*

Необходимость в занятиях физической культурой и спортом, горячие споры о мере пользы и вреда от этого, философские учения о пользе физических упражнений для укрепления и сохранения здоровья человека, присущи многим эпохам, философии, истории и культуры многих народов мира во многие временные отрезки существования человечества [1; 2]. Культ человеческого тела, владение и управление им, предание ему дополнительных способностей и свойств, изучение возможностей организма человека при разного рода физических и психологических нагрузках, интересовали ученых людей и в древнем Шумере, Вавилоне, Египте, Греции, Риме, Индии, Китая, Японии, на арабском Востоке и в Средневековой Европе, в эпоху Ренессанса и просвещения [3]. Где-то эти учения и практики были незаслуженно забыты, где-то развивались, преумножались и существуют и теперь. Философские и религиозные учения также имели полярные мнения в вопросе необходимости и пользы физических упражнений и занятий спортом – от их «обожествления» (Греция и Олимпийские игры, Индия, Китай), до полного отрицания и пренебрежения (взгляды апостола Павла о бесполезности и ненужности физических упражнений) [3].

Российская империя также прошла непростой путь формирования и становления открытого общественного мнения о необходимости и пользе занятий физическими упражнениями и физической культурой и спортом. И, по нашему мнению, значительный вклад в утверждение в российском и мировом общественном мнении понимания важности необходимости занятий физической культурой и спортом, сыграли мнение и активная гражданская позиция такого человека, как Петр Францевич Лесгафт (1838–1909). Его по праву можно считать основателем отечественной системы физического воспитания (культуры) и физического образования [4].

Справедливости ради стоит сказать, что и до начала работы П. Ф. Лесгафта по созданию системы физического воспитания и образования, в Российской Империи были люди, которые ратовали за становления этих важных, для жизни любого общества, институтов. Великий русский писатель Л. Н. Толстой, в своих философских трудах и на практике (в своем имении) уделял вопросу здорового образа жизни и занятиям физическими упражнениями много внимания [5; 6]. Со стороны государства Российского были разрозненные, несистемные попытки внедрения занятий по физическому воспитанию в систему Министерства образования [7–9]. И, если в военных учебных заведениях, при подготовке офицерских кадров, разным направлениям физической подготовки и физическим упражнениям уделялось усиленное внимание, то в системе поддержания физического здоровья учащихся этот вопрос не нашел особой поддержки и должного развития [7–9].

Путь П. Ф. Лесгафта к его активному изучению и внедрению в практику физического воспитания и физической культуры не был «кусыпан розами»! Ему довелось пережить тяготы несправедливого увольнения из Казанского Университета, где он успешно преподавал с 1868 по 1871 г. После его вынужденного переезда в Петербург и работе во 2-й Петербургской Военной гимназии, по поручению Российского военного ведомства, он посещает 26 городов 13 стран Западной Европы, где изучает опыт подготовки специалистов по преподаванию гимнастики и развития в этих странах разных направлений физической подготовки. Результаты его путешествия и изучения практического опыта зарубежных коллег легли в основу его доклада в 1876 году для Военного Министерства Российской Империи, под названием «Приготовление учителей гимнастики в государствах Западной Европы» [7–9]. Этот бесценный опыт, полученный им во время этой поездки, будет продуктивно использован им при создании им в Петербурге его знаменитых курсов по подготовке первых преподавателей физического воспитания [7–9].

Особенно интересным и прогрессивным для того времени стал вопрос привлечения для подготовки преподавателей и специалистов в области педагогического воспитания и образования женщин. В связи с этим примечательным событием является создание и открытие в 1882 г. в Петербурге, по инициативе и активном участии П. Ф. Лесгафта двухгодичных «Курсов воспитательниц и руководительниц физического образования». Эти курсы были организованы при женской гимназии М. Н. Стоюниной [7–9]. На этих курсах, для последующего профессионального преподавания, обучались студентки, уже имевшие среднее образование [7–9].

Помимо глубокого изучения ряда предметов отнесенных к естественным наукам, студентки изучали анатомию, антропологию, биологию, ряд медико-биологических дисциплин. Для них П. Ф. Лесгафтом была разработана специальная учебная «Программа для преподавания гимнастики девицам» [7–11]. Более того, прогрессивным вкладом в мировую науку было использование в обучении и практике будущих специалистов по физическому воспитанию выделение П. Ф. Лесгафтом 8 возрастных групп девочек и девушек, с научно обоснованными ученым медико-биологических особенностей развития и становления женского организма в возрастном периоде от 8 до 18 лет [7–9].

Ученым была также предложена практическая программа специально подобранных, дозированных физических нагрузок и упражнений, игры и пр. [7–11]. Научный и практический опыт П. Ф. Лесгафта и его учеников лег в основу письменных научно-методических руководств того периода деятельности ученого, таких как «Приготовление учителей гимнастики в Германии, Швейцарии, Италии и Австрии» (1877–1880), «Школьные типы», «Семейное воспитание ребенка и его значение», Одним из значительных трудов ученого, написанных в тот период (1888–1901), стало написание им «Руководства по физическому образованию детей школьного возраста», касавшегося как педагогических, психологических и медико-биологических вопросов физического воспитания этой категории, но также и вопросы подготовки и преподавательской деятельности новой категории педагогических работников, имеющих высокий базовый уровень, касающийся многих направлений науки и практики,

и несущий в себе много ценнейших практических рекомендаций [7–11]. По мнению великого педагога, «правильное физкультурное образование не только повышает и совершенствует физические качества и способности человека, но также содействует формированию умственных способностей людей» [7–11].

Яркой страницей в деятельности П. Ф. Лесгафта и отечественной истории становления физической культуры, стали события 1893 года, а именно создание Общества содействия физическому развитию (ОСФР), в котором ученым секретарем стал П. Ф. Лесгафт [7–9]. Через 2 года успешной работы ОСФР, когда число его участников перевалило за 400 человек, и возникла необходимость в подготовке квалифицированных преподавателей по физическому воспитанию, что было реализовано в 1896 году созданием курсов по подготовке преподавателей [7–9].

На одном из заседаний общества П. Ф. Лесгафт провозгласил перед его членами и присутствующими свое видение в вопросе развития физической культуры и образования «Физическое развитие состоит в развитии сил и здоровья ребенка, а задача образования – приучить молодого человека относиться к своим действиям сознательно, в полном соответствии с умственным развитием и производить свою работу в наименьший промежуток времени и с возможно меньшей тратой материала и сил» [7–11].

Работа общества возрасала, число подготовленных на курсах специалистов неуклонно росло. Развивалась и научная мысль ученого и его помощников, опирающаяся на богатейший практический опыт П. Ф. Лесгафта. Его волновали вопросы физического здоровья и физической подготовки детей и молодежи, учеников школ.

Особенно ярким событием в истории отечественной и мировой педагогики и физическом воспитании, стал выход труда П. Ф. Лесгафта под названием «Отношение анатомии к физическому воспитанию и главные задачи физического образования в школе» [7–11]. Блестящее медицинское образование, знание анатомии, физиологии, педагогики помогли ученому в создании учебных программ для разных возрастных категорий учеников, определению ним количества и объема, дозированнойности и последовательности физических упражнений и нагрузок, с учетом физиологических параметров детей, привлекаемых к предложенному ученым, выполнению физических нагрузок [7–11]. При этом, ценным нововведением в формирование физического воспитания детей, было формирование нового типа мышления и нового подхода к пониманию физической культуры. Идея П. Ф. Лесгафта состояла в гармоничном единении физического и духовного начал обучающегося человека, взаимодополнения и взаимообогащения духовной и физической составляющей жизни и деятельности людей [7–11].

Нельзя не согласиться с чудесным высказыванием П. Ф. Лесгафта по этому вопросу: «Между умственным и физическим развитием человека существует тесная связь... Умственный рост и развитие требуют соответствующего развития физического» [7–11]. Как справедливо замечает Т. Е. Копейкина «...профессор П. Ф. Лесгафт осуществил идею гармонического развития личности, введя занятия по физической культуре с детьми. Ученый следил за изменениями в организме, проводил коррекцию занятий. Его программа по физическому образованию была основана на длительном комплексном исследовании медицинских, педагогических, психологических особенностей детей в разных возрастных периодах с учетом социальной среды» [7–11]. Поэтому и сегодня философия, теория и практика физического воспитания, культуры и образования, осуществленные великим ученым и педагогом П. Ф. Лесгафтом, является бесценным наследием для мировой науки.

Таким образом, можно сделать следующие выводы. Прогрессивные педагогические и медико-биологические идеи, сформированные и воплощенные в практику в конце XIX – начале XX вв. остаются актуальными и сегодня. Философия единства и взаимодействия физического и духовного начал в человеке, их баланс и гармонизация остаются актуальными и сегодня, в XXI век, для всех тех, кто сберег и продолжает воплощать в жизнь идеи П. Ф. Лесгафта.

### Библиографические ссылки

1. Выдрин В. М. История и методология науки о физической культуре : учеб.-метод. пособие / СПбГУФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2006.
2. Яцковец А. С. Взгляды отечественных и зарубежных ученых на феномен игры // Известия РГПУ им. А. И. Герцена. 2008. № 68.
3. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта. М. : Академия, 2002.
4. История НГУ им. П. Ф. Лесгафта [Электронный ресурс]. URL: [http://: www.lesgaft.spb.ru/ru/istoriya-ngu/istoriya-ngu-im-pf-lesgafta](http://www.lesgaft.spb.ru/ru/istoriya-ngu/istoriya-ngu-im-pf-lesgafta) (дата обращения: 29.04.2017).
5. Копейкина Т. Е. Реализация идеи совершенствования личности в системе физического образования П. Ф. Лесгафта // Ученые записки университета Лесгафта. 2013. № 10 (104).
6. Копейкина Т. Е. Идея единства физического образования и нравственного воспитания в педагогическом наследии П. Ф. Лесгафта // Вестн. Помор. ун-та. Сер. Гуманитарные и социальные науки. 2010. № 1.
7. Кадыков А. А. Деятельность П. Ф. Лесгафта и его вклад в разработку отечественной системы физического воспитания // Мир современной науки. 2013. № 5 (20).
8. Шойфет М. С. Лесгафт (1837–1909) // 100 великих врачей. М. : Вече, 2008.
9. Таймазов В. А., Курамшин Ю. Ф., Марьянович А. Т. Петр Францевич Лесгафт. История жизни и деятельности. СПб., 2006.
10. Бух Е. Лесгафт и его теория формирования нравственных основ личности // Народное образование. 2005. № 2.
11. Судзиловский Ф. В., Шабунин А. В. Библиографический указатель публикаций П. Ф. Лесгафта. Л., 1987.

### References

1. Vydrin V. M. Istorija i metodologija nauki o fizicheskoj kul'ture : ucheb.-metod. posobie / SPbGUFK im. P. F. Lesgafta. SPb., 2006.
2. Jackovec A. S. Vzglyady otechestvennyh i zarubezhnyh uchenyh na fenomen igry // Izvestija RGPU im. A. I. Gercena. 2008. № 68.
3. Goloshchapov B. R. Istorija fizicheskoj kul'tury i sporta. M. : Akademiya, 2002.
4. Istorija NGU im. P. F. Lesgafta [Elektronnyj resurs]. URL: [http://: www.lesgaft.spb.ru/ru/istoriya-ngu/istoriya-ngu-im-pf-lesgafta](http://www.lesgaft.spb.ru/ru/istoriya-ngu/istoriya-ngu-im-pf-lesgafta) (data obrashhenija: 29.04.2017).
5. Kopejkina T. E. Realizacija idei sovershenstvovanija lichnosti v sisteme fizicheskogo obrazovanija P. F. Lesgafta // Uchenye zapiski universiteta Lesgafta. 2013. № 10 (104).
6. Kopejkina T. E. Ideja edinstva fizicheskogo obrazovanija i npravstvennogo vospitanija v pedagogicheskom nasledii P. F. Lesgafta // Vestn. Pomor. un-ta. Ser. Gumanitarnye i social'nye nauki. 2010. № 1.
7. Kadykov A. A. Dejatel'nost' P. F. Lesgafta i ego vklad v razrabotku otechestvennoj sistemy fizicheskogo vospitanija // Mir sovremennoj nauki. 2013. № 5 (20).
8. Shojfet M. S. Lesgaft (1837–1909) // 100 velikih vrachej. M. : Veche, 2008.
9. Tajmazov V. A., Kuramshin Ju. F., Mar'janovich A. T. Petr Francevich Lesgaft. Istorija zhizni i dejatel'nosti. SPb., 2006.
10. Buh E. Lesgaft i ego teorija formirovanija npravstvennyh osnov lichnosti // Narodnoe obrazovanie. 2005. № 2.
11. Sudzilovskij F. V., Shabunin A. V. Bibliograficheskij ukazatel' publikacij P. F. Lesgafta. L., 1987.

УДК 378.14

**МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ  
ФОРМИРОВАНИЯУ СТУДЕНТОВ КОМПЕТЕНЦИИ ОК-8  
В УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
ПО РАЗДЕЛУ «ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА» В ООП ФГОС 3+ ГГПИ**

П. Б. Волков<sup>1</sup>, Д. А. Русских<sup>2</sup>

Глазовский государственный педагогический институт имени В. Г. Короленко  
Российская Федерация, 427621, г. Глазов, ул. Первомайская, 25

<sup>1</sup>E-mail: pbvolk@mail.ru

<sup>2</sup>E-mail: decan\_piho@ggpi.org

*Рассмотрены подходы, методы, средства в формировании готовности у выпускников вуза поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность. Одним из видов физической подготовки является лыжный спорт. Перераспределение учебной нагрузки по дисциплине «Физическая культура» позволило повысить уровень теоретической готовности общекультурной компетенции.*

*Ключевые слова: лыжная подготовка, профессиональные компетенции, образовательная программа.*

**METHODOLOGICAL SUPPORT FOR THE FORMATION OF STUDENTS'  
COMPETENCE OF OK-8 IN THE ACADEMIC DISCIPLINE  
OF "PHYSICAL CULTURE" UNDER THE HEADING "SKI TRAINING"  
IN OOP FGOS 3+ GGPI**

P. B. Volkov<sup>1</sup>, D. A. Russkih<sup>2</sup>

Glazov State Pedagogical Institute named after V. G. Korolenko  
25, Pervomayskaya, Glazov, 427621, Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail: pbvolk@mail.ru

<sup>2</sup>E-mail: decan\_piho@ggpi.org

*Approaches, methods, tools in shaping University graduates have willingness to maintain a level of physical fitness, providing a full activity. One of the types of physical training is skiing. Training load redistribution on the discipline of "Physical culture" has increased the level of theoretical preparedness of the general cultural competence*

*Keywords: ski training, professional competence, education program.*

Одним из видов физкультурно-спортивной деятельности в вузе являются лыжные гонки. Занятия лыжным спортом входят в базовую часть образовательной программы «Физическая культура» и являются обязательными в обеспечении формирования у студентов компетенций, установленных образовательным стандартом [1].

В средней полосе России наличие устойчивого снежного покрова с конца ноября до середины апреля позволяет уделять больший объем времени лыжному спорту, а, значит, способствовать тому, чтобы студенты приобретали объем знаний по организации собственной двигательной активности средствами лыжного спорта с целью поддержания должного уровня физического здоровья и работоспособности. Однако, уделяя внимание физической и функциональной подготовке и уровню подготовленности студентов по разделу «лыжный спорт»,

что было приемлемо в традиционном подходе, пришло в противоречие с внедрением стандартов нового третьего поколения [2].

Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (уровень бакалавриата) нацеливает участников образовательного процесса формировать компетенции [3].

Выпускники, освоившие программу бакалавриата, должен обладать общекультурными и профессиональными компетенциями, в том числе «готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность» ОК-8 ООП ФГОС 3+ [4]

Цель: определить эффективность средств лыжного спорта в формировании готовности поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.

На кафедре физического воспитания и безопасности жизнедеятельности ГГПИ проведено теоретическое тестирование студентов 3-го 2015–2016 учебного года ( $n = 20$ ) по дисциплине «Физическая культура» с целью выявления их базовой готовности к реализации физкультурной компетенции ОК-8 ООП ФГОС 3+.

Вопросы теста:

- 1) распределение циклической нагрузки в годичном плане;
- 2) планирование тренировочного занятия в лыжном спорте;
- 3) физическая и функциональная подготовка лыжников-гонщиков;
- 4) самоконтроль при занятиях лыжными гонками.

Результаты теоретического тестирования по определению уровня знаний студентов 2 курса ( $n = 20$ ) показали, что по первому вопросу справились с заданием 10 % (при  $p < 0,05$ ) опрошенных; во втором вопросе – 15 % (при  $p < 0,05$ ); по третьему – 12 % (при  $p < 0,05$ ); по четвертому вопросу: 15 % (при  $p < 0,05$ ).

Таким образом, результаты тестирования по определению уровня знаний студентов 2 курса свидетельствуют о недостаточной их подготовленности к реализации физкультурной компетенции ОК-8 ООП ФГОС 3+.

Итоги тестирования обсуждены на заседании кафедры ФК и БЖ. В результате принято решение о корректировке содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в ООП ФГОС 3+ ГГПИ [5]:

- 1) количество часов на теоретическую подготовку увеличилось в разделе «лыжный спорт» с 4 до 18 ч;
- 2) возросло количество часов, связанных с методикой самостоятельных занятий лыжным спортом и самоконтролем;
- 3) часть учебной нагрузки, выделяемая образовательной программой по дисциплине «Физическая культура» на практические занятия лыжным спортом, перераспределена между тренерами спортивного клуба вуза, что позволило увеличить количество занятий лыжной подготовкой для студентов до 4-х раз в неделю (2 + 2);
- 4) студенты педагогического института осваивали методику занятий лыжным спортом, что способствовало становлению профессиональных умений и навыков [2].

В марте 2017 года проведено повторное теоретическое тестирование студентов 4-го курса ( $n = 20$ ) по дисциплине «Физическая культура» с целью выявления их базовой готовности к реализации физкультурной компетенции ОК-8 ООП ФГОС 3+.

Результаты исследования выявили следующее: по первому вопросу 60 % (при  $p < 0,01$ ) опрошенных успешно справились с заданием; по второму вопросу – 70 % (при  $p < 0,01$ ); по третьему – 65 % (при  $p < 0,01$ ); по четвертому вопросу: 80 % (при  $p < 0,01$ ).

Сравнительный анализ показателей теоретического тестирования студентов ГГПИ по дисциплине «Физическая культура» выявил повышение уровня знаний по вопросам: по первому вопросу прирост составил 50 % (при  $p < 0,01$ ); по второму вопросу – 55 % (при  $p < 0,01$ ); по третьему – 53 % (при  $p < 0,01$ ); по четвертому вопросу: 65 % (при  $p < 0,01$ ).

Таким образом, перераспределение учебной нагрузки по дисциплине «Физическая культура» с целью реализации физкультурной компетенции ОК-8 ООП ФГОС 3+ ГГПИ свидетельствует об эффективности.

### **Библиографические ссылки:**

1. Реализация национально-регионального компонента содержания непрерывного образования по учебному предмету «Физическая культура» / А. С. Баженова, П. Б. Волков, В. А. Семенова, Р. С. Наговицын // Проблемы физической культуры и спорта и пути их решения : сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. с Междунар. участием (27 мая 2016 г., Киров) / Вятский гос. ун-т. Киров, 2016. С. 31–35.
2. Наговицын Р. С. Реализация мобильной педагогики как ключевое условие эффективности формирования физической культуры личности будущего педагога // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2014. № 1. С. 58–61.
3. Программное управление совершенствованием физической культуры студентов с применением мобильных средств / Р. С. Наговицын, И. В. Владыкина, П. Б. Волков и др. // Теория и практика физической культуры. 2015. № 4. С. 33–35.
4. Волков П. Б. Совершенствование системы обучения студентов педагогических специальностей в системе непрерывного образования // Современные проблемы науки и образования. 2016. № 5. С. 193.
5. Волков П. Б. Пути развития физкультурно-спортивного движения в вузе // Научные открытия – 2016 : сб. материалов XII Междунар. науч.-практ. конф. (3 июня 2016 г., Москва) / Науч. центр «Олимп». Астрахань, 2016. С. 242–245.

### **References**

1. Regional Implementation Component Content of Continuing Education for Teaching the Subject “Physical Culture” / A. S. Bazhenova, P. B. Volkov, V. A. Semenova, R. S. Nagovitsyn // Problems of Physical Culture and Sport and Ways of Their Solution : materials of all-russian sci.-pract. conf. with Intern. Participation (27 May 2016, Kirov) / Vyatka State University. Kirov, 2016. P. 31–35.
2. Nagovitsyn R. S. Implementing Mobile Pedagogy as a key Condition of the Efficiency of the Formation of the Personality of the Future Physical Education Teacher // Physical Culture: Parenting, Education, Training. 2014. № 1. P. 58–61.
3. Program Management Improving Physical Education Students Using Mobile / R. S. Nagovitsyn, I. V. Vladykina, P. B. Volkov et al. // Theory and Practice of Physical Culture. 2015. № 4. P. 33–35.
4. Volkov P. B. Improving the System of Training of Students of Pedagogical Specialties in the System of Continuous Education // Modern Problems of Science and Education. 2016. № 5. P. 193.
5. Volkov P. B. Ways of Development of Sports Movement in Higher Education Institution // Scientific Discovery – 2016 : collection of materials of XII Intern. sci.-pract. conf. (3 June 2016, Moscow) / Research center “Olimp”. Astrakhan, 2016. P. 242–245.

© Волков П. Б., Русских Д. А., 2017

УДК: 796.034.2

## ОТНОШЕНИЕ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ К ПАРАЛИМПИЙЦАМ

А. С. Гринюк<sup>1</sup>, Е. А. Дедова<sup>2</sup>

Сибирский государственный университет геосистем и технологий  
Российская Федерация, 630108, г. Новосибирск, ул. Плеханова, 10

<sup>1</sup>E-mail: alinka.grinyuk.95@mail.ru

<sup>2</sup>E-mail: kate.xram@gmail.com

*Каждый, так или иначе, знаком с людьми с ограниченными возможностями – у кого-то есть родственники и друзья, кто-то видел их по телевизору, смотрел о них фильм или читал книгу. Особое внимание уделено паралимпийцам и их судьбе. В данной статье рассматривается проблема отношения молодого поколения к таким людям.*

*Ключевые слова: паралимпиада, спорт, Российская Федерация, борьба, победа, молодежь.*

## ATTITUDE OF THE YOUNGER GENERATION TOWARDS PARALYMPIANS

A. S. Grinyuk<sup>1</sup>, E. A. Dedova<sup>2</sup>

Siberian State University of Geosystems and Technologies  
10, Plakhotny Str., Novosibirsk, 630108, Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail: alinka.grinyuk.95@mail.ru

<sup>2</sup>E-mail: kate.xram@gmail.com

*Everyone, anyway, is familiar with physically disabled people – someone has relatives and friends, someone watched them on TV, watched about them the movie or read the book. Special attention is paid to Paralympians and their destiny. In this article the problem of the attitude of the younger generation towards such people is considered.*

*Keywords: paralympics, sport, Russian Federation, fight, victory, youth.*

В мире есть люди, возможности которых ограничены. Они более самоотверженно идут к своей мечте, никогда не ставят перед собой преград и всего добиваются.

Цель и задача исследовательской работы: рассмотреть отношение молодого поколения к паралимпийцам.

По статистике в Российской Федерации на 2017 г. насчитывается 12 259 тыс. человек с ограниченными возможностями. Из них 2,9 тыс. человек – паралимпийцы [1].

Паралимпийцы – это люди с ограниченными возможностями, которые принимают участие в спортивных соревнованиях, это люди, которые доказали всем и прежде всего самим себе, что они способны на многое.

К сожалению, многие люди с ограниченными физическими возможностями зачастую замыкаются в себе, концентрируются на своей проблеме. Герои Паралимпиады помогают им поверить в себя. Паралимпийцы уверяют, что для того, чтобы достигнуть чего-то, нужно, в первую очередь, перестать жалеть себя, не падать духом и развивать в себе все самые лучшие качества. Занявшись спортом, человек может изменить свою жизнь. Жалость к себе и жалобы на несправедливость судьбы уже отходят на второй план. Остается лишь желание

работать над собой и побеждать. Герои Паралимпийских Игр признаются, насколько волнительно принимать в них участие и насколько важно показывать на этих Играх стабильно высокий результат. Глядя на этих спортсменов, у многих людей возникает чувство восхищения и гордости за то, что такие спортсмены выступают за сборную страны [2].

Дмитрий Кокарев – 26-летний молодой человек, с огромной силой воли и желанием жить. Когда Дмитрию исполнился год, ему поставили диагноз – ДЦП. Врачи говорили, что Дима никогда не будет плавать. Не двигались ни руки, ни ноги. Но будущий трехкратный чемпион мира доказал, что возможно все. Два года он только учился держаться на воде. В итоге – трехкратный чемпион, рекордсмен и серебряный призер Летних Паралимпийских Игр 2008 года, трехкратный серебряный и единожды бронзовый призер Паралимпийских Игр в Лондоне, многократный рекордсмен и тринадцатикратный чемпион и семнадцатикратный рекордсмен мира, четырнадцатикратный чемпион Европы, многократный чемпион России по плаванию.

Ирину Вертинскую – будущую чемпионку нашли в полуторогодовалом возрасте на улице. Врачи говорили – не будет даже ходить. Спорт стал для нее смыслом жизни. Она смогла войти в тройку сильнейших спортсменок планеты.

Юрий Лучкин – чемпион мира среди спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата, трехкратный серебряный призер Всемирных Игр Международной спортивной федерации ампутантов и колясочников. Мечтал, что четыре года изнурительных тренировок принесут ему медаль. На призовые хотел сделать дорогостоящую операцию, чтобы в прямом смысле встать на ноги – убрать защемление нервов в позвоночнике.

Елена Горлова – чемпионка в метании диска и толкании ядра, установила азиатский рекорд. Кроме того, она еще и заняла третье место в метании кляба. Неудачный прыжок в воду привел к перелому шейного позвонка. После полученных повреждений она не знала, как ей жить дальше. После того, как тренер сказал, что есть шансы попасть на Паралимпиаду – появился смысл жизни

Эти люди из года в год, раз за разом показывают и доказывают, что человеческие возможности безграничны. Спорт – это все что у них есть. Спорт – это их жизнь.

В составе термина «Паралимпиада» есть греческое слово «пара». Оно переводится как «рядом», «параллельно». В названии подчеркивается равноправие Паралимпийских и Олимпийских Игр. Соревнования не менее зрелищные и захватывающие, только у спортсменов чуть больше стремления к победе и жизнелюбия, это сразу чувствуется. У кого-то из паралимпийцев нет ног, у кого-то кистей или руки, их всю жизнь сопровождают страшные диагнозы. Про многих из них медики говорили – «у этого ребенка нет шансов». Вдумайтесь: шансов не было даже на нормальную жизнь, не говоря уже о спортивной карьере.

В современном обществе очень много людей, которые доказывают своими поступками очень многое. Паралимпийцы, несмотря на ограничения и противопоказания, доказывают всему миру свои возможности, героизм, храбрость, силу воли, отсутствие страха.

Быть спортсменом – это тренироваться упорно и долго, вкладывать свою душу в каждое движение и идти до победного конца. А быть спортсменом, когда возможности твоего здоровья ограничены – это труд, физический и моральный. Преодоление жизненных трудностей человеку с ограниченными возможностями стоит больших усилий, что не каждый здоровый человек смог бы с ними справиться.

Паралимпийцы показывают, что, не взирая ни на какие трудности и ограниченные возможности, сохранять оптимизм и волю к борьбе, к победам. Людям нужно поучиться у этих героев таким качествам, благодаря которым им удается радоваться жизни, несмотря на то, что преподнесла им судьба.

Паралимпийские Игры, которые следуют за Олимпийскими, всегда приковывают к себе не меньше внимания. То, через что приходится проходить спортсменам на своем пути к Играм, зачастую находится за гранью человеческих возможностей. Но, к сожалению, Паралимпийские Игры – это не всегда только спорт.

Международный Паралимпийский Комитет (МПК) отстранил сборную России от участия в Паралимпиаде-2016 из-за доклада Всемирного антидопингового агентства, в котором некоторые российские паралимпийцы обвиняются в применении допинга. Решение МПК об отстранении от Игр всей сборной России – событие в мире спорта беспрецедентное и все больше приобретает очертания международного политического скандала [3].

Спортивный Арбитражный суд, отклонив апелляцию России, поставил крест на участии российских паралимпийцев в Играх в Бразилии. Одним «росчерком пера» разрушилась мечта 267 спортсменов в 18 видах спорта. Месяцы и годы тренировок, боль и надежда, ожидания спортсменов и болельщиков суд уместил в одно предложение – «отклонить просьбу пересмотреть решение по российским спортсменам».

Начальник отдела зимних видов спорта Минспорттуризма Белоруссии Андрей Фомочкин вынес российский флаг на церемонию открытия Паралимпиады. «Все искренне сочувствовали команде наших соседей и бывших соотечественников, считая, что их наказали несправедливо. И поэтому мы понимали, что такой поступок найдет поддержку, как со стороны российских и белорусских паралимпийцев, так и других стран. Это было решение паралимпийской семьи, которое оценили и поддержали не только белорусы, – рассказал Андрей Фомочкин, – изначально спортсмены планировали развернуть большие белорусский и российский флаги в первой делегационной линии, однако сделать это не удалось, и тогда сработал наш резервный вариант с флагом, который был у меня». Фомочкин прошел с российским триколором около четверти круга стадиона, после чего представители оргкомитета забрали у него флаг.

На следующий день Международный паралимпийский комитет отозвал аккредитацию у представителя сборной Белоруссии. «На этот поступок белорусской команды очень повлияло интервью тренера российских паралимпийцев Елены Белкиной. Рассказывая о реакции спортсменов, она плакала. Чтобы сразиться на главных стартах четырехлетия, они столько трудились. Они жили этой идеей, ежедневно преодолевая самих себя. И вдруг их лишили этой мотивации, не объяснив, в чем конкретно вина каждого. Важно не забывать, что это люди с ограниченными возможностями, для которых спорт стал смыслом жизни, позволяющим не сидеть в четырех стенах, а реализовать себя и при этом быть полезным обществу», – заявил Андрей Фомочкин в интервью.

Президент Российской Федерации Владимир Владимирович Путин пообещал организовать для отстраненных от Паралимпиады российских спортсменов специальные соревнования. По мнению Президента, на этих соревнованиях, спортсмены смогут продемонстрировать те результаты, которые готовились показать в Рио – это позволит сделать еще один глоток жизни нашим спортсменам.

Метод исследования – опрос молодого поколения. В опросе приняло участие 176 человек. На вопрос «Смотрят ли они Паралимпийским Игры» 12 % опрошенных ответили «да», 69 % ответили «нет», 19 % ответили «иногда»; на вопрос «Знают ли они ситуацию, сложившуюся на Паралимпиаде – 2016» 39 % ответили «да», 51 % ответили «нет», 10 % «затрудняются ответить»; на вопрос «Могут ли они рассказать о ком-нибудь из паралимпийских спортсменов» 5 % ответили «да», 65 % ответили «нет», 30 % «затрудняются ответить».

Результаты исследования показали, что молодое поколение не знакомо с паралимпийцами и их судьбой. Отсюда можно сделать вывод, что наша молодежь не интересуется Паралимпийским Играмми и событиями с ними связанными.

Выводы научной работы заключаются в том, что мало кто интересуется жизнью паралимпийских чемпионов. Нужно подталкивать людей с ограниченными возможностями совершать невозможное, дабы они не замыкались в себе и четырех стенах своей комнаты. Дать понять подрастающему поколению, что нужно быть толерантными к людям с ограниченными возможностями, относиться к ним с должным уважением и быть на равных, брать пример с паралимпийцев, героев современности, никогда не падать духом и идти к своим целям.

### **Библиографические ссылки**

1. Паралимпийский комитет России [Электронный ресурс]. URL: <https://paralymp.ru/> (дата обращения: 8.04.2017).
2. Паралимпийские Игры. История. Медали. Статистика [Электронный ресурс]. URL: <http://rezeptsport.ru/paralympic/> (дата обращения: 8.04.2017).
3. Олимпиада-2016 [Электронный ресурс]. URL: <https://ria.ru/olympics2016/20160909/1476560078.html> (дата обращения: 7.04.2017).

### **References**

1. Paralimpijskij komitet Rossii [Jelektronnyj resurs]. URL: <https://paralymp.ru/> (data obrashhenija: 8.04.2017).
2. Paralimpijskie Iгры. Istorija. Medali. Statistika [Jelektronnyj resurs]. URL: <http://rezeptsport.ru/paralympic/> (data obrashhenija: 8.04.2017).
3. Olimpiada-2016 [Jelektronnyj resurs]. URL: <https://ria.ru/olympics2016/20160909/1476560078.html> (data obrashhenija: 7.04.2017).

© Гринюк А. С., Дедова. Е. А., 2017

УДК 796.5.001:738.17

## **РЕТРОСПЕКТИВНЫЙ АНАЛИЗ ПОДГОТОВКИ АМЕРИКАНСКИХ ДЕСЯТИБОРЦЕВ И АТЛЕТОВ СОВЕТСКОЙ ШКОЛЫ**

С. И. Караулова, А. А. Джелали

Запорожский национальный университет  
Украина, 69600, Запорожье, ул. Леппика, 33а  
E-mail: hostkvo@mail.ru

*Проанализирована система тренировок легкоатлетов-десятиборцев в контексте различных подходов двух континентов к тренировке. Изучено и обосновано превалирующее действие каждого.*

*Ключевые слова: легкая атлетика, десятиборье, программа подготовки.*

## **RETROSPECTIVE ANALYSIS TRAINING AMERICAN DECATHLON AND ATHLETES SOVIET SCHOOL**

S. I. Karaulova, A. A. Dzhelali

Zaporizhzhya National University  
33a, Leppik Str., Zaporozhye, 69600, Ukraine  
E-mail: hostkvo@mail.ru

*Analyzed the system of preparation by athletes-decathlon in the context of the different approaches of the two continents. Studied and justified the prevailing effect of each.*

*Keywords: athletics, decathlon, training program.*

Тренировку десятиборца нельзя представлять как слагаемое тренировки в десяти отдельных видах. Даже беглые расчеты показывают, что такая работа выходит за рамки человеческих возможностей. Для выполнения, к примеру, 20 000 бросков, которые нужны для тренировки в трех видах метаний, потребуется не менее 1 500 ч в год. Для совершенствования техники в трех видах – еще 1 000 ч, а для пробегания дистанций, которые требуются для тренировки в беговых дистанциях, входящих в десятиборье, надо еще 400–500 ч. Если прибавить еще и время, необходимое на развитие физических качеств, на соревнования, разминку, восстановительные процедуры и т. д., то становится очевидным, что при таком подходе не хватит даже полного рабочего дня. Надо учитывать, что возможности тренировочных нагрузок лимитируются не только временем, а и запасами мышечной и нервной энергии, состоянием двигательного аппарата и прохождением восстановительных процессов в организме.

Подготовка десятиборца является единым процессом. При этом надо помнить, что тренировка в одном виде или же развитие одного качества может повлиять на другой вид или на другое качество. Нельзя забывать и о возможностях двигательного аппарата. Форсирование работы в одном из направлений часто приводит к травмам, вынужденному отдыху, лечению и в связи с этим к острому недостатку времени. Необходимость внимательного и детального планирования подготовки десятиборцев становится очевидной. В десятиборье мы имеем дело с множеством цифр. Все эти показатели надо внимательно сравнивать и учитывать при составлении планов подготовки.

Первым автором современного пособия по многоборьям стал заслуженный тренер СССР Г. В. Корбков. В его книгах, изданных в начале 1950-х гг., даются основные элемен-

ты современной тренировки в десятиборье [1]. Он уделял большое внимание круглогодичной подготовке по периодам, перспективному планированию, подготовке молодых десятиборцев. Коробков рекомендовал уже тогда двухразовые тренировочные занятия в день. Заслуженный тренер СССР В. В. Волков рекомендовал в своих книгах следующую недельную схему на весь год: 1-й день – 4 вида из первого дня десятиборья; 2-й день – 4 вида второго дня десятиборья; 3-й день – отдых; 4-й день – 4 вида первого дня, 5-й день отстающие виды, упражнения на развития силы, кросс; 6-й день – отдых [2]. Многие многоборцы и тренеры считали такую тренировку однообразной и психологически изнурительной. Кандидат педагогических наук Д. И. Оббариус рекомендовал большую часть подготовки многоборца проводить на местности, используя разнообразные упражнения, что повышает эмоциональность занятий [3].

Начиная с 1960-х гг. большого успеха добились десятиборцы ФРГ. Основателем системы тренировки является Ф. Ширмер, тренер сборной команды ФРГ (1960–1970 гг.) [4]. Он считал, что индивидуальная схема тренировки для каждого десятиборца не нужна, и всех готовил по одной схеме. Он соединил в каждой тренировке элементы развития физических качеств с совершенствованием техники видов десятиборья, уделяя главное внимание развитию силы и скоростной выносливости. Через каждые две недели Ширмер проводил трехдневные сборы, где десятиборцы тренировались 2–3 раза в день до истощения, а в промежутке между сборами спортсмены тренировались самостоятельно по его планам. В итоге образовались своеобразные тренировочные циклы. Система Ширмера пользовалась популярностью в 1970-е гг. в Западной Европе и в США.

В книгах Ф. О. Куду о легкоатлетических многоборьях (1970, 1981 гг.) обобщается опыт тренировки сильнейших десятиборцев мира, уделяется большое внимание пропорциональному развитию технической подготовки и физических качеств, а также вопросам моделирования, программирования и управления тренировочным процессом десятиборца [5].

Значение многоборья как средства разносторонней подготовки легкоатлетов любой специальности растет постоянно. Из рядов многоборцев вышли такие замечательные спортсмены, как В. Борзов, В. Брумель, Я. Лусис, И. Тер-Ованесян, С. Бубка.

Тренировочные занятия, направленные на освоение и совершенствование техники всех видов десятиборья, сами по себе развивают физические качества, но этого недостаточно. Десятиборец должен круглогодично заниматься совершенствованием физических качеств, уделяя особое внимание слабым звеньям в своей подготовке. Искусство тренировки многоборца заключается в том, чтобы умело сочетать на тренировочных занятиях упражнения, развивающие физические качества, с упражнениями на совершенствование техники. Соответственно в подготовке и лежит разница работы атлетов.

Десятиборец должен круглогодично совершенствовать свои силовые качества. Результаты всех видов десятиборья, кроме бега на 1 500 м, непосредственно зависят от физической силы. Одно из основных средств развития физической силы – упражнения со штангой. В советской школе силовой подготовки – в подготовительном периоде они включаются в тренировочные занятия 2–3 раза в неделю, а в соревновательном периоде – раз в неделю. В упражнениях со штангой предпочтение отдается тяжело атлетическим упражнениям, в основном с весом 70–80 % от максимального. Предельные веса применяются, как правило, не чаще 1 раза в неделю. В одном подходе при небольшом весе штанги делается 6–8 повторений, и по мере увеличения веса число повторений уменьшается до двух или одного.

Хорошим упражнением для мышц туловища являются наклоны вперед со штангой на плечах, наклоны в стороны с поворотом со штангой на плечах или на груди, боковые качи с весом в руках за головой или над головой. Упражнения со штангой являются только одной частью силовой подготовки десятиборца. Разные упражнения с преодолением отягощения собственного веса входят, особенно в соревновательном периоде, ежедневно в утреннюю зарядку десятиборца.

В соревновательном периоде упражнения со штангой проводятся раз в неделю. В это время отдается предпочтение околопредельным и предельным весам. Количество подходов и повторений небольшое. Такая силовая подготовка проводится в большинстве случаев в конце цикла, на третий день тренировки, и заканчивается длительным кроссом.

Разница американской школы заключается в том, что у них значительно сильнее развит уровень силовой подготовки от нашего. В легкую атлетику вовлечены специалисты из различных видов спорта. Так, американские атлеты помимо выполнения классических легкоатлетических и тяжелоатлетических упражнений уделяют очень большое время элементам бодибилдинга и в некотором роде экспериментальным упражнениям, направленным на развитие общей физической подготовки.

Одно из основных качеств десятиборца – быстрота. От скорости зависят результаты в беге на 100 и 400 м, прыжках и метаниях. Хотя считается, что по сравнению с другими физическими качествами быстрота развивается значительно труднее, мы наблюдаем, однако, что десятиборцы благодаря своей комплексной подготовке резко улучшают результаты в спринте, т. е. становятся быстрее. Учитывая, что в беге на короткие дистанции большое значение имеет гармоническое развитие всех физических качеств, а также координация движений, можно полагать, что подготовка способствует хорошему развитию этих качеств.

Скоростная подготовка должна проходить круглогодично. Мнение о том, что зимой надо развивать в основном силу и выносливость и лишь в апреле развивать быстроту, нам представляется неоправданным. Основными средствами развития быстроты в подготовительном периоде являются: старты из разных положений, бег с ходу 20–30 м, бег со старта 30, 40, 50, 60 м, бег по разбегу в прыжках в длину.

Американская школа легкой атлетики известна своими спринтерами, что не могло не сказаться на десятиборье. Серьезный анализ техники благодаря новейшим технологиям и узконаправленная, отдельная, подготовка в спортивных залах (не только тяжелоатлетические упражнения) – дают свои результаты.

Развитие этого качества является одной из наиболее нужных и сложных задач в тренировке многоборца. Многие рослые и тяжелые десятиборцы очень плохо переносят повторное пробегание отрезков с короткими интервалами для отдыха и после таких тренировок медленно восстанавливаются. Поэтому надо основную работу по скоростной выносливости выполнить в подготовительном периоде. Начиная с января, после хорошей кроссовой подготовки в ноябре – в декабре включаются 2 раза в неделю в конце тренировки повторные пробегания отрезков 100–400 м, причем темп пробегания постепенно возрастает. Иногда можно для разнообразия варьировать дистанции, например: 100 + 200 + 300 + 400 + 300 + 200 + 100 м или 400 + 300 + 250 + 200 + 150 + 100 м. Интервалы отдыха должны быть такими, чтобы десятиборец чувствовал себя готовым к последующей работе. Заполняются интервалы обычной ходьбой или медленным бегом (трусцой).

Соревнования по десятиборью обычно начинаются утром и заканчиваются поздно вечером. Десятиборцы два дня подряд в течение 10–12 ч должны быть готовыми к максимальным усилиям. Естественно, что к такой соревновательной нагрузке надо готовиться специально. Поэтому тренировочные занятия по десятиборью весьма продолжительны. Чтобы выработать у десятиборца выносливость в подготовительном периоде, применяются длительные кроссы, где ставится задача бегать в медленном равномерном темпе непрерывно не менее 60 мин. Развитию выносливости помогает также разминка и заключительная часть тренировочных занятий. В подготовительном периоде десятиборцы пробегают в разминке в спокойном темпе 2–2,5 км и в заключительной части 1,5–2 км. Таким образом, десятиборцы пробегают в подготовительном периоде в спокойном темпе 30–31 км в неделю. Это дает хорошую основу для тренировки к выступлению десятиборцев в основном периоде.

Американская школа спорта очень свободно себя чувствует в плане экспериментов с подготовкой, что не может не дать интересного результата. Так, многие команды «вооружившись» ведущими специалистами в разнообразных областях, таких как восстановление, специальная и общефизическая подготовка, оборудовав их работу новейшими технологиями, позволяют своим атлетам совершать настоящие прорывы в мире спорта и задавать планку всему остальному миру.

Наша же, советская школа, сохранив опыт великих атлетов прошлого, прививает молодым спортсменам те основополагающие вещи, во многом благодаря которым и зажигались

звезды в странах бывшего советского союза. Это разнообразные, несомненно крайне полезные, упражнения, что позволяют спортсмену быть по настоящему профессиональным атлетом.

Во-вторых, у американских легкоатлетов очень много предварительной подготовки для упражнения. Для них большинство видов десятиборья – это как экзамен. А подготовка к этому экзамену начинается задолго в развитии своих физических качеств, необходимых для выполнения тех или иных задач. Тогда как у нас – атлеты работают над упражнением непосредственно во время его выполнения. А это не всегда хорошо, так как такой подход более изматывающий и травмоопасный. Потому как каждое неверное движение во время многократного повторения закрепляется и его очень сложно исправить.

### **Библиографические ссылки**

1. Коробков Г. В. Легкоатлетические многоборья. М. : Физкультура и спорт, 1955.
2. Волков В. В. Легкоатлетическое десятиборье. М. : Физкультура и спорт, 1967.
3. Оббариус Д. И. Разносторонность и творчество // Легкая атлетика. 1967. № 12. С. 3–4.
4. Ширмер Ф. Тренировка десятиборца // Информ.-метод. бюллетень по легкой атлетике / ВНИИФК. 1970. № 5.
5. Куду Ф. О. Легкоатлетическое десятиборье. М. : Физкультура и спорт, 1980.

### **References**

1. Korobkov G. V. Legkoatleticheskie mnogobor'ja. M. : Fizkul'tura i sport, 1955.
2. Volkov V. V. Legkoatleticheskoe desjatibor'e. M. : Fizkul'tura i sport, 1967.
3. Obbarius D. I. Raznostoronnost' i tvorchestvo // Legkaja atletika. 1967. № 12. S. 3–4.
4. Shirmer F. Trenirovka desjatiborca // Inform.-metod. bjulleten' po legkoj atletike / VNIIFK. 1970. № 5.
5. Kudu F. O. Legkoatleticheskoe desjatibor'e. M. : Fizkul'tura i sport, 1980.

© Караулова С. И., Джелали А. А., 2017

УДК 796.011: 172.15

## **ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ФОРМИРОВАНИЕ ПАТРИОТИЗМА У МОЛОДЕЖИ И ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ**

С. О. Сатяев<sup>1</sup>, Н. В. Люлина<sup>2</sup>

Торгово-экономический институт Сибирского федерального университета  
Российская Федерация, 660075, г. Красноярск, ул. Прушинской, 2

<sup>1</sup>E-mail: redplesen@gmail.com

<sup>2</sup>E-mail: natali6503@mail.ru

*Патриотическое воспитание является частью общегражданского воспитания и культуры, нравственного и духовного единения граждан. Оно предполагает готовить людей к жизни в государстве, которое является правовым и демократичным, население предполагается способным к социализации в таком государстве, уважающим права и свободы личности, обладающих высокой нравственностью. Одним из важнейших факторов такого воспитания является спорт и физическая культура.*

*Ключевые слова: патриотизм, воспитание, физическая культура, спорт.*

## **INFLUENCE OF SPORTS ON THE FORMATION OF PATRIOTISM AMONG YOUNG PEOPLE AND THE YOUNGER GENERATION**

S. O. Satjaev<sup>1</sup>, N. V. Lyulina<sup>2</sup>

Institute of Trade and Economics of Siberian Federal University  
2, Prushinskaya Str., Krasnoyarsk, 660075, Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail: redplesen@gmail.com

<sup>2</sup>E-mail: natali6503@mail.ru

*Patriotic education is part of the General civic education and cultural, moral and spiritual unity of the citizens. It involves prepare people for life in a State that is legal and democratic population is assumed to be capable of socialization in such a State that respects the rights and freedoms of the individual, have a high morality. One of the most important factors of this upbringing is sports and physical culture.*

*Keywords: patriotism, education, physical education, sport.*

Говоря о том, как спорт влияет на патриотизм, укажем, для начала, что такое патриотизм: качество личности человека, которое проявляется в любви к своему Отечеству, преданности, готовности служить своей Родине, привязанности человека к родной земле, языку, культуре и лучшим традициям своего народа.

Формирование патриотических чувств среди молодых людей в условиях настоящего времени приобретает острую актуальность и значимость, так как является одним из важнейших составляющих общенациональной идеи. В любой период развития человеческого общества, в том числе российского, патриотическая идея и патриотические чувства среди граждан были далеко не маловажными для взращивания боевого духа и формирования нравственных, волевых и моральных качеств у народа.

В социокультурной ситуации настоящего времени воспитание патриотизма рассматривается как процесс, прежде всего педагогический, который нацелен на воспитание патриотов Родины, способных выполнять гражданский долг и конституционные обязанности по защите интересов своего Отечества.

Очевидно, что высокий уровень физической подготовки необходим для прохождения военной службы. Тогда армия выступает не только в качестве социального лифта, но и в качестве связи между спортом и патриотическим настроением, прививаемым в вооруженных силах. Служба в армии требует немалого напряжения: физического и психического. Одним из факторов, решающих исход военных действий, является готовность военнослужащих переносить большие физические и психические нагрузки во время службы в армии. Наряду с воспитанием гражданского патриотизма в системе подготовки учащейся молодежи призывного возраста к службе в армии большое внимание необходимо уделять военно-патриотическому воспитанию. Воспитание любви к Родине и уважительного отношения к вооруженным силам, формирование готовности молодежи к службе в армии, развитие физических и морально-волевых качеств и освоение военно-прикладных навыков, необходимых для военнослужащих, должны быть главными задачами военно-патриотического воспитания. Так, к примеру, в России ежегодно проводятся военно-патриотические игры среди школьников [1].

Конечно, спортивная деятельность должна проводиться не только в армии, но и в повседневной жизни граждан всех возрастов. Если физическая подготовка будет правильно организована и осуществляться целенаправленно, то молодежь гораздо быстрее адаптируется к условиям предстоящей военной службы и освоению военных профессий. Это, в свою очередь, вызовет предпосылки к формированию патриотизма.

В современном понимании функции физической культуры не должны ограничиваться лишь развитием физических качеств и воспитанием координационных способностей человека. Занятия физической культурой и спортом тесно связаны с воспитанием общей культуры человека, развитием его нравственно-духовной сферы и другими социальными процессами. Главная ценность занятий физической культурой и спортом заключается в том, что они являются сферой проявления высокой нравственности, духовности, гуманности, доброты, формирования культуры межнационального общения [2].

Конечно же, спорт также включает в себя соревновательную и игровую части. Спортивная деятельность, развивая нравственно-волевые и физические качества, способствует воспитанию патриотизма, формированию патриотических чувств у спортсменов. Участвуя в соревнованиях, спортсмены стремятся прославить свой коллектив, свою Родину высокими спортивными достижениями, что является одной из важнейших форм проявления патриотизма. Занятия физической культурой и спортом, спортивные соревнования объединяют и сближают различные народы, воспитывают любовь и преданность к своей Родине и являются эффективными средствами нравственного и патриотического воспитания. В современных российских условиях детский и юношеский спорт является не только средством физического развития подрастающего поколения, но также мощным средством формирования у него ценностей и установок социально – интеграционной направленности, воспитывающих гражданственность, патриотизм, активную жизненную позицию [3].

Очевидно, что патриотические настроения усиливаются во время международных игр и олимпиад. Тогда спорт может стать идеей национальной, идеей патриотической. Особенно явно это демонстрируется на международном уровне, где спортсмены отстаивают престиж своей страны, что выражается в различных организационных формах и ритуалах (гимн, подъем флага, неофициальный подсчет очков по странам, который, тем не менее, используется в официальных материалах, и др.). Занятия физической культурой и спортом являются эффективными средствами воспитания и формирования культуры межнационального общения [4]. Более того, патриотическая идея находит реализацию через спорт на уровне местного и клубного патриотизма. В периоды избирательных кампаний поддержка тех или иных партий, объединений, отдельных кандидатов спортивным электоратом, как бы он ни дробился, означает его причастность к поддерживаемым идеологическим платформам» [5].

Нетрудно привести примеры подъема патриотических настроений в России недавнего прошлого, связанных со спортом. В 2008 г. после успешного выступления сборной России на чемпионате Европы по футболу, где Российская Федерация впервые за долгие годы завоевала бронзовые медали престижного континентального турнира, в России наблюдался

серьезный подъем патриотизма. Таким образом, в 2008 г. футбол выступил как катализатор патриотизма [6]. Очевидно, влияние. Олимпиада в Сочи 2014 г. была раскритикована с экономической точки зрения, но победа национальной сборной в общем медальном зачете, безусловно, вызвала патриотический подъем. Постоянные успехи российской параолимпийской сборной вызывают восхищение и радость за соотечественников, наполняют людей верой в безграничность возможностей в своей стране. Прошедшие летняя универсиада в Казани в 2013 г. и чемпионат мира по биатлону в 2011 г.; будущие зимняя Универсиада – 2019 в Красноярске и Чемпионат мира по футболу – 2018 и многие другие международные соревнования всегда вызывали, и будут вызывать взлет патриотических чувств.

Таким образом, для молодежи и подрастающего поколения спорт является мощным, но не единственным источником патриотизма. Наверное, каждый хочет, чтобы его Родина, была страной патриотов. А для этого необходима единая государственная политика в области патриотического воспитания граждан и нужна соответствующая этой политике эффективная система патриотического воспитания, способная консолидировать и координировать эту работу [4].

### **Библиографические ссылки**

1. Алиев М. Н. Физическая культура и спорт как средства военно-патриотического воспитания учащейся молодежи // Воспитание патриотизма, дружбы народов, гражданственности : материалы II Всерос. науч.-практ. конф. М., 2003. С. 354–359.
2. О государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2006–2010 годы» : Постановление Правительства РФ от 11 июня 2005 г. // Физическая культура в школе. 2006. № 5. С. 2–6.
3. Кирсанов В. Е. Детский и юношеский спорт как средство социализации молодого поколения : автореф. дис. ... канд. социол. наук. М., 2008.
4. Алиев М. Е., Джандаров Д. З. Значение физической культуры и спорта в патриотическом воспитании учащейся молодежи // Вестник ЯГУ. 2009. Т. 6, № 3.
5. Фомин Ю. Влияние спорта на формирование личности // Социологические исследования. 2008. № 10. С. 143–146.
6. Борусяк Л. Ф. Футбол как катализатор патриотизма // Вестн. обществ. мнения. Данные. Анализ. Дискуссии. 2008. Т. 95, № 3. С. 51–61.

### **References**

1. Aliev M. N. Fizicheskaja kul'tura i sport kak sredstva voenno-patrioticheskogo vospitanija uchashhejsja molodezhi // Vospitanie patriotizma, druzhby narodov, grazhdanstvennosti : materialy II Vseros. nauch.-prakt. konf. M., 2003. S. 354–359.
2. O gosudarstvennoj programme «Patrioticheskoe vospitanie grazhdan Rossijskoj Federacii na 2006–2010 gody» : Postanovlenie Pravitel'stva RF ot 11 ijunja 2005 g. // Fizicheskaja kul'tura v shkole. 2006. № 5. S. 2–6.
3. Kirsanov V. E. Detskij i junosheskij sport kak sredstvo socializacii mladogo pokolenija : avtoref. dis. ... kand. sociol. nauk. M., 2008.
4. Aliev M. E., Dzhandarov D. Z. Znachenie fizicheskoi kul'tury i sporta v patrioticheskom vospitanii uchashhejsja molodezhi // Vestnik JaGU. 2009. T. 6, № 3.
5. Fomin Ju. Vlijanie sporta na formirovanie lichnosti // Sociologicheskie issledovanija. 2008. № 10. S. 143–146.
6. Borusjak L. F. Futbol kak katalizator patriotizma // Vestn. obshhestv. mnenija. Dannye. Analiz. Diskussii. 2008. T. 95, № 3. S. 51–61.

УДК 796.323.2

## ФИЛОСОФИЯ СПОРТА

Г. В. Федотенко<sup>1</sup>, В. В. Готов<sup>2</sup>

Сибирский государственный университет науки и технологий  
имени академика М. Ф. Решетнева  
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,  
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31  
<sup>1</sup>E-mail: tan250196@yandex.ru  
<sup>2</sup>E-mail: laimet@mail.ru

*Рассмотрен вопрос взаимосвязи философии со спортом. Что именно способствовало становлению философии спорта, как относительно самостоятельной научной дисциплины и нового направления в философии. Рассмотрено понятие «телесность» и вопросы проблем телесности человека и совершенствования тела посредством физической культуры.*

*Ключевые слова: человек, спорт, философия спорта, исследования в спорте, «телесность», физическая культура.*

## PHILOSOPHY OF SPORTS

G. V. Fedotenko<sup>1</sup>, V. V. Glotov<sup>2</sup>

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology  
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation  
<sup>1</sup>E-mail: tan250196@yandex.ru  
<sup>2</sup>E-mail: laimet@mail.ru

*The question of the relationship between philosophy and sport is considered. What exactly contributed to the development of the philosophy of sport as a relatively independent scientific discipline and a new direction in philosophy. The notion of “corporeality” and questions of problems of corporality of a person and improvement of the body through physical culture are considered.*

*Keywords: man, sport, sport philosophy, research in sports, “corporeality”, physical culture.*

История развития спорта уходит своими корнями далеко в древность. Она богата на красивые и интересные события. В далекие времена люди состязались в различных видах спорта (бег, прыжки и метания, поднятие тяжестей, борьба и кулачные бои, фехтование), а также различные спортивные игры. В Древней Греции, где состоялись первые Олимпийские игры, физическая культура и спорт достигли наивысшего расцвета.

Но еще ранее, более чем на тысячу лет соревнования в честь бога Мардука- покровителя Вавилона предварили древнегреческие Олимпиады. В эти соревнования входили стрельба из лука, борьба на поясах, фехтование на мечах, кулачный бой, скачки в седле, гонки на колесницах, метание копья.

А в Индии и Персии в древности были широко распространены охота, верховая езда, фехтование на мечах, гонки на колесницах, стрельба из лука, игры с мячом и палкой. В Индии возникли конное поло, шахматы, хоккей на траве и другие игры. В Персии появились школы, где детей обучали верховой езде, метанию дротиков, стрельбе из лука. Спорт всегда был для человечества хорошей альтернативой, способствующей мирной, здоровой жизни.

Философия спорта не сразу сформировалась в рамках наук, изучающих спортивную сферу. Сначала исследования спорта шли в области традиционного физического воспитания. Оно основывалось исключительно на медицинских и педагогических исследованиях физической активности и спорта. Новая область спортивных исследований преследовала более интеллектуальные цели, дополняя традиционные медицинские и педагогические исследования философскими, историческими и социологическими.

По мере развития физического воспитания и спорта, и научных исследований в этой сфере, ситуация стала меняться. Рост авторитета спорта и его влияния в мире на различные кризисные ситуации в конце XIX – начале XX вв. требовали теоретического глубокого философского анализа этого социального явления мирового масштаба. Возникла также потребность в изучении влияния экономики, политики, культуры, средств массовой информации на спорт, с одной стороны, а с другой – обратного воздействия спортивного и олимпийского движения на различные сферы социальной жизни, на образ жизни людей.

Накопленный за всю историю человеческого познания опыт в различных науках позволил с точки зрения философии анализировать спорт и его проблемы: философско-мировоззренческие, социально-философские, культурологические, эстетические, этические.

Это способствовало становлению философии спорта, как относительно самостоятельной научной дисциплины и нового направления в философии.

Интерес к этому постоянно растет. Возникают все новые ситуации, связанные со спортом, требующие осмысления и развития. Появление движений, выдвигающих здоровье, как одну из основных ценностей человека, увеличение возможностей технического и химического воздействия на тело человека, экстремальные виды спорта, параолимпийские игры – все это ставит перед философами новые вопросы (соотношение искусственного и естественного, красивого и безобразного, должного и запретного). При этом в современной философии есть множество новых направлений исследования, потенциал которых еще не раскрыт. К ним в частности относятся исследования общественных феноменов с позиций философской антропологии, в которой одним из ведущих концептов является «телесность» (или «тело»). Тело, при этом, рассматривается не только в контексте классического противопоставления между сознанием и духом, с одной стороны, и телом – с другой, но и в контексте более современной неклассической философской проблематики удовольствия, осуществления присутствия и др. Представляется невозможной философия спорта, полностью отвлекающаяся от необходимости телесной реализации спортивных упражнений, состязаний и зрелищ, что и дает основания обратить специальное внимание на место концепций тела и телесности в исследованиях спорта и затем в более широком философском контексте [1].

Понятие «телесность» является базовой при рассмотрении любой области физической культуры. Однако в зависимости от целей и установок исследователей спорта в него вкладывается различное содержание.

В 1990-е гг. философская проблематика спорта развивалась в новых условиях, но на базе старых советских традиций. Теоретики спорта с одной стороны продолжали преследовать практические цели, но с другой стороны ассимилировали элементы чужих западных концепций.

В XXI в. российские философы стали более активно осваивать современную проблематику философии спорта и в настоящее время доходят до постановки общих вопросов о развитии философии спорта, ее содержании, границах и системе. В 2000 г. журнал «Теория и практика физической культуры» провел круглый стол «Философия и социология спорта в XXI веке» где обсуждались поставленные ранее проблемы приведения мысли теоретиков спорта в соответствие с современными проблемами.

Исследование спорта в социологическом направлении представлено работами П. Бурдые, М. А. Богдановой и В. Нишукова.

Активно разрабатывает культурно-аксиологические и антропологические аспекты спорта М. А. Богданова, исследуя культурные ценности и идеалы спортивных состязаний, а также социокультурные аспекты формирования телесности.

М. М. Ибрагимов предлагает развивать философию спорта, основываясь на принципах диалектической методологии и экзистенциализма [2].

Среди отечественных исследований философских аспектов спорта отдельно укажем работы В. И. Столярова, который в 2011 г., подводя теоретические итоги более чем сорокалетней деятельности в сфере физического воспитания, культуры и спорта, опубликовал первый том монографии «Философия спорта и телесности человека» [3].

В 1991 г. основан Журнал Логос, который является ведущим русскоязычным журналом в области философии, социальных, гуманитарных наук и культурных исследований. С середины 2000-х гг. выходит ряд тематических номеров, посвященных спорту (2006, № 3; 2009, № 6; 2013, № 5), а в последнее время появилась рубрика «Философия спорта» (2014, № 3).

В тематических номерах «Логоса» были опубликованы и статьи современных российских исследователей спортивных феноменов. В первом из них напечатана статья В. Зверевой, посвященная анализу телевизионного спорта в его отношении, как к телевизионной культуре, так и к спорту. В третий тематический номер вошло пять статей российских авторов. В статье, посвященной современному положению философии спорта в России О. Кильдюшов, констатирует существование советской «сцены теоретиков спорта», заявляет об отсутствии «современного теоретического языка» и связывает развитие российской философии спорта с созданием «новой оптики», нового языка для «реконструкции жизненного мира человека эпохи позднего модерна». Перспективы философии спорта, по его мнению, связаны с преодолением наивного «менталистского» уклона философской традиции [1].

В книге «Похвала красоте спорта» – Х. У. Гумбрехт анализирует спортивные события с точки зрения присутствия, соучастия и соприсутствия, задается вопросом: почему люди получают удовольствие от спорта и можно ли считать собственно удовольствие от спорта эстетическим. Телесность выступает в этой работе как неотъемлемая компонента присутствия. Философские аспекты, связанные с концептом телесности, довольно явно обнаруживаются в исследовании спорта Гумбрехтом. В работе Гумбрехта есть два определения спорта. Во-первых, это уже упоминавшееся нами определение спорта как вида – это форма зрелищности, т. е. телодвижения, рассмотренные с позиции присутствия. Но проведенный анализ позволяет ему определить спорт через ряд специфических признаков. Собственно спорт характеризуется ценностями соревновательности и стремления к превосходству, а также обычной незаинтересованностью, так как «находится на определенном расстоянии от интересов и стратегий, составляющих наш обыденный мир» [4].

Кроме того, значимость спорта основывается на трагедии и преображении. Эта формула спорта влечет ряд утверждений, которые могут быть восприняты как не вписывающиеся в узкие рамки обычных мнений и представлений. Так, описывая разрывы в истории спортивных зрелищ и задавая вопросы о том, как отличались виды присутствия в древности от современных, можно более содержательно поставить, например, вопрос «как стало возможным, что спорт получил такое распространение и такое значение уже в наше время». У. Гумбрехт описал специфику спортивных феноменов, позволяющую рассматривать их с эстетической точки зрения.

Сделаем ряд замечаний, выделяя роль телесности в этой концепции. Заметим, что исследованный нами автор использует «тело» как абсолютно необходимый элемент анализа, который появляется практически в каждом рассуждении как незаменимый компонент реальности присутствия. Прежде всего, телесность проявляется в ситуации спортивного события. Она есть общее качество и спортсмена, и зрителя. От себя добавим, что соучастие в этом событии и судьи, и тренера также необходимо телесны. Это телесность не статичного тела, а тела в движении. Точнее сказать, это соучастие в ситуации тела, находящегося в движении. Осуществление, переживание и сопереживание спортивного события в модусе его актуального производства – вот важнейшая непосредственная стихия спорта. Причем это не просто переживание прямых участников события. В него включается и двойное присутствие, т. е. сопереживание, относящееся к Другому – сопереживание со стороны соперника, зрителя, судьи, тренера, организатора и т. д. Конечно, событие может переживаться и опосредованно –

в трансляции, в воспоминании, в записи, но основой спорта как и любого другого массово воспроизводимого специфического феномена является именно уникальная моментальность событий.

Еще одна сторона телесности в спорте заключается в одновременной концентрации происходящего в каком-то месте и времени, при обязательном включении события в материальный мир. Это сосуществование тел в контексте мира (конечно же, с неотъемлемым присутствием и соучастием души, духа и разума). Особенность спорта как зрелища заключается в соревновательности, и здесь телесная реализация является также необходимым компонентом спортивных событий. И даже такой интеллектуальный вид спорта как шахматы содержит отсылку к телесной реализации события в виде правила: «взялся за фигуру – ходи» [1].

Таким образом, все сказанное свидетельствует о том, что телесная актуальность присутствия в спорте является существенной недостаточно эксплицированной предпосылкой всей концепции Х. У. Гумбрехта. Не претендуя на окончательное определение спорта, на основании проведенного анализа можно сделать тот вывод, что в определение спорта необходимо включать такое основание спортивных феноменов как непосредственное телесное осуществление событий прагматического состязательного преодоления условий, обстоятельств и противодействий в стремлении к реализации результатов установленного типа.

Подробно изучением вопроса проблем телесности человека и совершенствования тела посредством физической культуры занималась известный исследователь И. М. Быховская. Она посвятила изучению проблеме телесности человека и трансформаций человеческого тела в обществе большое количество работ. И. М. Быховская различает понятия «тело» (обозначает само по себе человеческое тело как биологический организм) и «телесность» (применяется по отношению к социализированному телу, которое приобрело «в дополнение к своим изначально данным, естественным характеристикам те свойства и качества, которые порождены спецификой человеческой, социокультурной среды, определяющей условия существования, характер осмысления, принципы использования и преобразования свойств и качеств человеческого тела») [5–9]. В дополнение к этим понятиям она вводит понятие «культурное тело», «социальное тело», процесс их становления.

На основании вышеизложенного можно сделать вывод, что в определение спорта необходимо включать аспект телесной актуализации собственно спортивных и связанных со спортом событий. Философия спорта может состояться как самостоятельная и признанная в рамках практической философии дисциплина лишь в случае убедительной демонстрации собственных эвристических возможностей, закрытых в рамках существующего философско-дисциплинарного ландшафта. Другими словами, только сам контент философии спорта вместе с ее специфической аналитической оптикой могут стать действенным основанием для ее признания в качестве новой философской дисциплины.

Остается надеяться, что наметившиеся тенденции к поиску современного концептуального языка в русской философии спорта со временем усилятся и принесут свои первые плоды в виде (более) качественной интеллектуальной продукции. Ведь, несмотря на юный возраст, философии спорта уже есть, что продемонстрировать в качестве своих результатов.

Для успешного развития в России этой философской дисциплины необходимо задействовать весь возможный инструментарий: организация постоянно действующего семинара по философии спорта; проведение ежегодной представительной конференции, желательно международной, с приглашением западных коллег – лидеров в данной области; установление контактов, а далее – партнерских связей русских философских учреждений с западными образовательными и исследовательскими институтами. Издавать на русском языке как классические, так и новейшие труды западных философов – исследователей по теории спорта с целью формирования базовой библиотеки по философии спорта, без которой невозможно никакое развитие этой отрасли знания. Также необходимы специализированные газетные или журнальные издания «Философия спорта». За этим должно последовать открытие исследовательских позиций и центров, а дальше можно будет мечтать о подготовке профессиональных кадров в этой области, которые смогут реализовать творческие амбиции интеллектуалов теоретиков спорта [10].

### Библиографические ссылки

1. Титов П. Б. Антропологические аспекты концепта «телесность» в философии спорта : дис. ... канд. филос. наук. М., 2015.
2. Ибрагимов М. М. «Философия спорта» в современной постэкзистенциалистской интерпретации // Гуманитарный часопис. 2013. № 2. С. 63–69.
3. Столяров В. И. Философия спорта и телесности человека : монография. М. : Университет. кн., 2011.
4. Гумбрехт Х. У. Похвала красоте спорта. М. : Новое литературное обозрение, 2009.
5. Быховская И. М. Культурологические векторы анализа феномена // Культурологический журнал. 2011. № 1.
6. Быховская И. М. Телесность как социокультурный феномен // Культурология. XX век : энцикл. М., 1998.
7. Быховская И. М. Теоретико-методологические основания социокультурного анализа телесности человека // Социокультурные аспекты физической культуры и здорового образа жизни. М. : Сов. спорт, 1996.
8. Быховская И. М. Физическая культура как практическая аксиология человеческого тела: методологические основания анализа проблемы // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996. Вып. 2. С. 19–27.
9. Быховская И. М. Человеческая телесность как объект социокультурного анализа (история проблемы и методологические принципы ее анализа) // Труды ученых ГЦОЛИФКа: 75 лет : ежегодник. М., 1993. С. 58–68.
10. Кильдюшов О. П. Спорт как дело философии: об эвристической ценности новой аналитической оптики // Логос. 2013. № 5 (95). С. 43–60.

### References

1. Titov P. B. Antropologicheskie aspekty koncepta “telesnost” v filosofii sporta : dis. ... kand. filos. nauk. M., 2015.
2. Ibragimov M. M. “Filosofija sporta” v sovremennoj postjeksizencialistskoj interpretacii // Gumanitarnij chasopis. 2013. № 2. S. 63–69.
3. Stoljarov V. I. Filosofija sporta i telesnosti cheloveka : monografija. M. : Universitet. kn., 2011.
4. Gumbrecht H. U. Pohvala krasote sporta. M. : Novoe literaturnoe obozrenie, 2009.
5. Byhovskaja I. M. Kul'turologicheskie vektory analiza fenomena // Kul'turologicheskij zhurnal. 2011. № 1.
6. Byhovskaja I. M. Telesnost' kak sociokul'turnyj fenomen // Kul'turologija. XX vek : jencikl. M., 1998.
7. Byhovskaja I. M. Teoretiko-metodologicheskie osnovanija sociokul'turnogo analiza telesnosti cheloveka // Sociokul'turnye aspekty fizicheskoi kul'tury i zdorovogo obraza zhizni. M. : Sov. sport, 1996.
8. Byhovskaja I. M. Fizicheskaja kul'tura kak prakticheskaja aksiologija chelovecheskogo tela: metodologicheskie osnovanija analiza problemy // Fizicheskaja kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. 1996. Vyp. 2. S. 19–27.
9. Byhovskaja I. M. Chelovecheskaja telesnost' kak ob#ekt sociokul'turnogo analiza (istorija problemy i metodologicheskie principy ee analiza) // Trudy uchenyh GCOLIFKa: 75 let : ezhegodnik. M., 1993. S. 58–68.
10. Kil'djushov O. P. Sport kak delo filosofii: ob jevristicalicheskoj cennosti novoj analiticheskoj optiki // Logos. 2013. № 5 (95). S. 43–60.

# ГТО КАК СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

---

УДК 796.011

## ГТО КАК ОСНОВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ

Т. А. Боровикова

Сибирский государственный университет науки и технологий  
имени академика М. Ф. Решетнева  
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,  
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31  
E-mail: nikva9707@mail.ru

*Рассмотрен физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), его влияние на уровень физической подготовки студентов учебных заведений.*

*Ключевые слова: ГТО, активный образ жизни, награды, физические упражнения, физическая культура, упражнения, физическое воспитание.*

## GTP AS A SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION AT THE PRESENT STAGE

T. A. Borovikova

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology  
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation  
E-mail: nikva9707@mail.ru

*In this work, will be considered the sports complex “Ready for labor and defense” (GTO), its impact on the level of physical training of students of educational institutions.*

*Keywords: GTO, active lifestyle, rewards, exercise, physical culture, exercises, physical education.*

В последние годы сохраняется тенденция ухудшения здоровья, физического развития и физической подготовленности различных групп населения. В целом в России не менее 60 % обучающихся имеют нарушения в состоянии здоровья. По данным Минздравсоцразвития РФ, только 14 % учащихся старших классов считаются практически здоровыми, свыше 40 % допризывной молодежи по состоянию здоровья не соответствуют требованиям, предъявляемым армейской службой.

Большинство граждан не ведут активный образ жизни: регулярно занимаются физической культурой и спортом в нашей стране 15,9 % населения, а в экономически развитых

странах мира этот показатель достигает 40–60 %. Реальный объем двигательной активности школьников и студентов не обеспечивает полноценного физического развития и укрепления здоровья подрастающего поколения. Так, в младших классах дефицит двигательной активности составляет 35–40 %, а в старших – 75–85 %. Уроки физической культуры компенсируют дефицит двигательной активности лишь на 10–18 %.

Ухудшение здоровья снижает качество и продолжительность жизни людей. Комплекс ГТО призван сыграть решающую роль в увеличении числа активно занимающихся физической культурой и спортом, повышении показателей физической подготовленности жителей страны.

В указе Президента РФ «О всероссийском комплексе «Готов к труду и обороне» от 24 марта 2014 г. № 172 говорится, что с целью дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, с 01 сентября 2014 г. вводится в действие комплекс ГТО – программно-нормативная основа физического воспитания населения.

В чем же состоит значение комплекса ГТО? Во-первых, он призван стать основой разработки стандартов, программ по физическому воспитанию и спорту во всех образовательных организациях, физкультурно-спортивных клубах и их объединениях, в трудовых коллективах, везде, где проводится физкультурно-спортивная работа. Во-вторых, система нормативных оценок комплекса устанавливает основные требования государства в области физической подготовленности различных групп населения. В-третьих, комплекс определяет перечень основных знаний, умений и навыков каждого человека по ведению здорового образа жизни, выполнению физических упражнений.

ГТО – это оптимальный способ популяризации здорового образа жизни, а здоровье – это обязательная составляющая жизненного успеха. В России сегодня созданы 2 464 центра тестирования.

Что касается привлечения взрослого населения к комплексу ГТО, мы пошли по пути спартакиадного движения, которое очень популярно среди трудовых коллективов. Уже 2 года мы потихоньку все виды соревнований в спартакиадах переводим в формат ГТО.

Не следует стремиться к повышению процента, выполнивших нормы в каждой возрастной группе. Основные усилия необходимо концентрировать на улучшение качества физической подготовленности и увеличение числа занимающихся физической культурой и спортом. Иначе формальный подход к работе по подготовке граждан к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО погубит важное дело, как это случилось с прежним комплексом.

Основным преимуществом современного комплекса является его интерактивная форма с применением поощрительных наград, популяризация по территории все России. А также, главное – это здоровье, хорошее самочувствие и радость жизни. А в долгосрочной перспективе – еще и увеличение продолжительности жизни.

Однако, сталкиваясь с современными реалиями, реализация комплекса затрудняется. Главными препятствиями становятся слабая материально-техническая база, нехватка соответствующих кадров и системы поощрений. Как известно, большой процент студентов имеют различные физические недостатки или хронические заболевания, поэтому встает вопрос о создании более широкой базы нормативов, так как слишком высокие требования могут лишь ухудшить ситуацию.

Другим обстоятельством является то, что система не предусматривает участие в ней инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, которые также являются обучающимися высших и средних 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 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.

Вторым необходимым условием является применение навыков, полученных в хорде сдачи нормативов, применение их в дальнейшей профессиональной деятельности.

Существенное замечание было отмечено со стороны общественников: «Сами по себе знак отличия ГТО и присвоенный спортивный разряд несут определенную ценность, однако не предоставляют получателю каких-либо преимуществ. Представляется, что для достижения целей комплекса ГТО необходимо законодательно определить дифференцированные преференции для граждан, получивших знаки отличия ГТО и спортивные разряды».

Таковыми бонусами можно рассмотреть небольшие материальные вознаграждения, надбавка к стипендии, оплата каких-либо спортивных занятий, льготы и так далее.

Третьим важным условием является популярность данного комплекса среди студентов и остальной категории молодежи. Он, безусловно, должен стать новым течением, постоянно вовлекающим в себя новых граждан. Для этого необходимо проводить небольшие агитационные кампании, устраивать мастер-классы по выполнению упражнений.

Стоит устанавливать в городах больше спортивных площадок со свободным посещением, где люди могли бы заниматься спортом в свободное от учебы и работы время. Тренировки на открытых площадках могли бы дать хороший пример подрастающему поколению, тем самым осуществляя принцип преемственности.

Таким образом, 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 продуманна. 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 [1–4].

### **Библиографические ссылки**

1. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО «Готов к труду и обороне» (ГТО) : указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 // Сб. офиц. документов и материалов. 2014. № 3. С. 34.
2. Фетисов В. А. О критериях и показателях развития физической культуры и спорта в зарубежных странах. М. : Сов. спорт, 2005.
3. Паршикова Н. В. Менеджмент, право, нормативы // Дошкольная и школьная физкультура. Физкультура и спорт. М. : Сов. спорт, 2015. С. 5–6.
4. Роль и значение ГТО в современном обществе / П. Я. Дугнист, Е. М. Колпакова, Е. В. Романова, О. О. Назаров // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2015. № 1. С. 2.

### **References**

1. On the all-russian Sports Complex TRP “Ready for Labor and Defense” (TRP): the Decree of the President of the Russian Federation of March 24, 2014, № 172 // Collection of Official Documents and Materials. 2014. № 3. P. 34.
2. Fetisov V. A. Criteria and Indicators of Development of Physical Culture and Sports in Foreign Countries. M. : Soviet Sport, 2005.
3. Parshikova N. V. Management, Law, Norms // Pre-school and School Physical Education. Physical Education and Sport. M. : Soviet Sport, 2015. P. 5-6.
4. Role and Importance of TRP in Modern Society / P. Ja. Dugnist, E. M. Kolpakova, E. V. Romanova, O. O. Nazarov // Health, Physical Culture and Sports. 2015. № 1. P. 2.

УДК 61(092)01

## **ИСТОРИЯ ГТО НА ПОЧТОВЫХ МАРКАХ, ОТКРЫТКАХ И ЗНАЧКАХ КАК ПРЕДПОСЫЛКА ЕГО ВОЗРОЖДЕНИЯ**

К. А. Бугаевский

Классический приватный университет  
Украина, 69002, г. Запорожье, ул. Жуковского, 70б  
E-mail: apostol\_luka@ukr.net  
К. А. Bugaevskiy

*Рассмотрены вопросы, касающиеся отражения история создания и становления комплекса ГТО в период СССР, а также его возрождение в современной России, в зеркале филателии, филокартии и фалеристике. Представлены наградные значки разных степеней, начиная с первых наградных знаков и до современных. Также открытки, почтовые марки и конверты, рассказывающие о комплексе ГТО в советское время и о возрождении этого физкультурного движения в Российской Федерации.*

*Ключевые слова: физкультура, комплекс ГТО, возрождение, филателия, почтовые марки, почтовые открытки и конверты, фалеристика, наградные значки, памятные медали.*

## **HISTORY OF GTO ON POSTAL STAMPS, POSTAL PAGES AND BADGES AS THE PRECONDITION OF ITS RENAISSANCE**

К. А. Bugaevskiy

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

*The article deals with issues relating to the reflection of the history of the creation and formation of the TRP complex in the period of the USSR, as well as its revival in modern Russian Federation, in the mirror of philately, phylology and faleristics. Award badges of different degrees are presented, starting from the first award marks and up to modern ones. Also postcards, postage stamps and envelopes telling about the TRP complex during the Soviet era and about the revival of this physical culture movement in the Russian Federation.*

*Keywords: physical culture, GTO (RWD – Ready for Work and Defense) complex, revival, philately, postage stamps, postcards and envelopes, faleristics, reward badges, commemorative medals.*

Физическая культура и спорт, здоровый образ жизни разных возрастных категорий людей, всегда должны являться источником заботы и поддержки не только самих людей, но и государства [1]. От физического здоровья человека зависит не только его способность трудиться на благо своей семьи и державы, но и способность гражданина любой страны защитить их в трудное время. Трудно найти в мировой истории, другой, более яркий пример, массового, всеохватывающего народного физкультурно-спортивного движения, чем комплекс «Готов к труду и обороне», приверженцами которого за 60 лет его существования стали десятки, а то и сотни миллионов граждан СССР [2–4]. После распада Советского государства, в 2014 г., в Российской Федерации, комплекс ГТО был возрожден и обрел новую жизнь, привлекая вновь в ряды своих последователей множество людей – от мала до велика [1–4]. Он был пересмотрен, поделен на ряд возрастных категорий, введены новые нормативные требования,

учитывающие многие параметры со стороны здоровья людей разного пола и возраста [1–4]. Сегодня комплекс ГТО стал объектом жизненного интереса и увлечения как людей умственного и интеллектуального труда, так и школьников, студентов, молодежи, целых трудовых и творческих коллективов, детей, подростков, зрелых и пожилых людей [5]. История комплекса ГТО имеет много славных страниц, отраженных в истории, литературе, кинематографии, а также в таких средствах коллекционирования, как филателия (собирательство и изучение почтовых марок, конвертов, почтовых открыток и других почтовых знаков), в филкартии (собирательство и изучение художественных и почтовых открыток) и в фалеристике (собирательство и изучение разного рода наград, включая значки, в т. ч. и памятные и тематические, нагрудных и наградных знаков, памятных, настольных и наградных медалей). В рамках данной статьи представлена только часть из коллекционных материалов, которые были посвящены истории создания, развития становления и возрождения комплекса ГТО в СССР и современной Российской Федерации [1–6].

Огромную роль в развитии советской системы физического воспитания сыграл комплекс ГТО. «Готов к труду и обороне» – программа физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях в СССР. Единая система «спортивно-патриотического воспитания молодежи» всесторонне поддерживалась государством с 1931 по 1991 гг. и охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет [1–6]. 24 мая 1930 г. газета «Комсомольская правда» опубликовала материалы о необходимости введения единого критерия для оценки всесторонней физической подготовленности молодежи. Предлагалось установить специальные нормы и требования, а тех, кто их выполнит, награждать значком. Инициатива комсомола получила признание в широких кругах общественности, и по поручению Всесоюзного совета физической культуры при ВЦИК СССР был разработан проект комплекса ГТО, который в марте 1931 г. после обсуждения в различных общественных организациях страны был утвержден. Комплекс состоял из трех ступеней. Первая ступень комплекса была введена в 1931 г. по инициативе ВЛКСМ. В 1932 г. по просьбе физкультурников комплекс ГТО был дополнен второй ступенью, а в 1934 г. ступенью «Будь готов к труду и обороне» (БГТО) для подростков 13–14 лет. В 1939 г. нормы комплекса были изменены [1–6]. Представление тематического коллекционного материала, касающегося истории и становлению комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и «Будь готов к труду и обороне» (БГТО), хотелось бы начать с представления филателистического материала, посвященного данному вопросу. Почтовым ведомством СССР, в 1940 г. был выпущен комплект из 5 почтовых марок разного номинала, с изображением разных видов спорта и значками ГТО и БГТО [7] (рис. 1).



Рис. 1. Комплект почтовых марок СССР, посвященных комплексу ГТО и БГТО

Принятая в 1931 г. программа состояла из 2 частей: «Будь готов к труду и обороне СССР» (БГТО) для школьников 1–8 классов (4 возрастные ступени) и ГТО для учащихся и населения старше 16 лет (3 ступени). В 1934 г. появился комплекс БГТО («Будь готов к труду и обороне») [2–6]. Что касается аббревиатуры БГТО, то вот что об этом написано в Советской энциклопедии за 1964 г.: «БУДЬ ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (БГТО) – начальная ступень всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» для детей 14–15 лет. Задача БГТО – всестороннее физическое воспитание школьников 7–8 классов, стимулирование дальнейших систематич. занятий физич. культурой и спортом с целью подготовки подрастающего поколения к коммунистич. труду и защите Родины. Подготовка школьников к сдаче испытаний по БГТО – неотъемлемая часть единого пед. процесса. Виды испытаний, составляющие содержание БГТО, положены в основу программ физич. воспитания школьников и всей внеклассной массовой физкультурной и спортивной работы. Нормативы БГТО составляют основу требований при оценке успеваемости школьников по физич. культуре. Ставится задача, чтобы каждый школьник, оканчивающий 8 класс, имел значок БГТО» [8]. Быть обладателем знаков ГТО разной степени было предметом гордости для советских людей и, в особенности, для молодежи, сотни тысяч советских людей носили эти значки с искренней гордостью! Поэт Самуил Маршак в 1937 г. в своем известном стихотворении «Рассказ о неизвестном герое» описывая подвиг молодого советского парня писал так «Знак ГТО на груди у него ...» [3; 6]. Ряд ранних значков БГТО и ГТО периода СССР (1930-х гг.) представлен на рис. 2 [9; 10].



Рис. 2. Нагрудные значки и знаки ГТО и БГТО 1930–1940-х гг. периода СССР

Комплекс ГТО в 1930-е гг. сыграл огромную роль в развитии массовости советского физкультурного движения. Сдавая нормы ГТО, миллионы юношей и девушек приобрели всестороннюю физическую подготовку и закалку. Благодаря активизации физкультурного движения уже в 1934 г. в стране насчитывалось около 5 млн физкультурников, половина из которых была значкистами ГТО. К концу 1930-х гг. стал вопрос об улучшении содержания комплекса ГТО [1–6]. Его нормативы тщательно обсуждались научными и практически работниками физического воспитания и в 1939 г. был разработан новый комплекс ГТО, который 26 ноября 1939 г. был утвержден специальным постановлением Совета Народных Комиссаров СССР «О введении нового физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» [1–6]. Чтобы получить значок ГТО, нужно было выполнить ряд нормативных требований: пробежать на скорость, проплыть, отжаться определенное количество раз, прыгнуть в длину, прыгнуть с вышки в воду, метнуть гранату, выбить из мелкокалиберной винтовки определенное количество очков и т. п., а так же владеть умением и навыками в области гражданской обороны [1–6]. Миллионы советских людей, имеющих значки ГТО ушли на фронт и там, в боях, проявили достойно все свои навыки, умение и спортивное мастерство в борьбе с врагами. В послевоенный период, в 1949 г., почта СССР выпустила ряд почтовых марок, представляющих разные виды спорта, дополненные эмблемой значка ГТО [7; 11–13]. Также существовали почтовые открытки, призывающие к занятиям ГТО, почтовые марки и спичечные этикетки (рис. 3) [1; 11–13]. Позже появился другой ряд значков ГТО и БГТО (рис. 4) [14; 15]. Также хотелось бы представить ряд художественных агитационных открыток этого же периода, популяризирующих комплекс ГТО и занятия физической культурой и спортом в СССР (рис. 5) [11].



Рис. 3. Коллекционные материалы, посвященные пропаганде комплекса ГТО

В программе ГТО существовало определенное количество испытаний и нормативов, распределенных по уровням сложности среди разных возрастных групп. Нормативы и требования комплекса ГТО периодически изменялись и дополнялись. В зависимости от уровня достижений сдающие нормативы каждой ступени награждались золотым или серебряным значком «ГТО», выполняющие нормативы в течение ряда лет – «Почетным значком ГТО» [1–6; 14]. Ряд значков ГТО периода 1970-х гг. представлен на рис. 6 [9; 10].



Рис. 4. Значки ГТО и БГТО 1950–1970-х гг. периода СССР



Рис. 5. Почтовые агитационные открытки СССР, посвященные ГТО



Рис. 6. «Золотые» и «серебряные» значки ГТО разных степеней 1970-х гг. («пятилетка качества») и знак «Почетный значок ГТО»

В 1960–70 гг. массовое физкультурно-патриотическое движение и сам культ комплекса ГТО постепенно ослабевают, формализуются и вытесняются спортивной специализацией. Идеино-политическое содержание сдвигается в сторону «заботы о здоровье советских граждан», хотя именно в это время наблюдается пик массовости и вовлеченности граждан в спортивные мероприятия и различные физкультурные коллективы. В этом отношении показательны сами новые наименования ступеней ГТО по возрастным категориям принятые в 1970-х гг.: I ступень – «Смелые и ловкие», II ступень – «Спортивная смена», III ступень – «Сила и мужество», IV ступень – «Физическое совершенство», V ступень – «Бодрость и здоровье» (постановление ЦК КПСС и Совета Министров СССР 17 января 1972 г. № 61) [1–6; 14].

Для популяризации комплекса ГТО в СССР проводились ряд соревнований, по так называемому многоборью ГТО [1–6; 14]. Инициатором этого движения выступал комсомол и газета «Комсомольская правда», на призы которой проводились в разные годы соревнования [1–6; 14]. Особенно ярко проводились соревнования по многоборью ГТО в 1981 г., в честь 50-летия от основания этого массового физкультурно-спортивного движения в СССР [1–6, 14]. Также, многие представители старшего поколения помнят маленькую марку членских взносов ДСО профсоюзов, гордо пропагандирующую комплекс ГТО [9–15]. Этим событиям посвящен большой коллекционный материал, состоящий из филателистических, филокартических и фалеристических материалов (рис. 7) [9–15].



Рис. 7. Коллекционный материал, посвященный комплексу ГТО в 1980-х гг.



Рис. 7. Коллекционный материал, посвященный комплексу ГТО в 1980-х гг. (окончание)

Очень интересным историческим и коллекционным материалом является подборка памятных значков ГТО, приуроченных к XX Летним Олимпийским Играм 1980 г. в Москве [9; 10], которые представлены на рис. 8. Это серия ярких памятных значков, которые кроме логотипа ГТО, несут на себе изображение символики этих Олимпийских Игр. Также заслуживают внимания одни из последних значков периода СССР (1985) (рис. 9) [6; 9; 10; 14].

После 1991 г., явившегося концом применения комплекса ГТО в СССР, в большинстве постсоветских стран не было предложено альтернативы этому массовому физкультурно-спортивному движению. Его возрождение и динамичное развитие произошло в 2000-х гг., после значительной подготовительной работы [1–6; 14]. 24 марта 2014 г. президентом РФ В. В. Путиным был подписан Указ о возрождении ГТО [16]. Этому возрожденному движению. Была дарована новая жизнь, с привлечением к участию в нем сотен тысяч людей разного возраста, профессий, общественного статуса. Были пересмотрены положения и нормативы комплекса ГТО. С учетом возраста и пола, на сегодняшний день существует 11 его ступеней, начиная с 6 и заканчивая 1970-ми гг. [2; 4; 5].



Рис. 8. Набор значков ГТО, приуроченных к XX Московской олимпиаде 1980 г.



Рис. 9. Значки ГТО периода 1985 г. и конца 1980-х гг.

Сегодня в России участие во Всероссийском Физкультурно-Спортивном Комплексе (ВФСК) ГТО, дает преференции абитуриентам при их поступлении в вузы РФ, так как дополнительные баллы, полученные за результаты сдачи комплекса, вносятся в аттестат [2; 4; 5]. Была проведена значительная агитационная работа, посвященная внедрению ВФСК ГТО в Росси, в том числе с использованием средств коллекционирования – филателии, филокартии и фалеристики [3; 6; 14]. Были выпущены почтовые марки, конверты и открытки, посвященные возрождению и внедрению ВФСК ГТО в стране, выпущены в обновленном дизайне значки, получаемые участника этого комплекса как на государственном, так и на региональном и ведомственном уровнях (рис. 10) [3; 6; 14].

Достаточно интересным является тот факт, что в 1950-х гг. в государствах так называемого социалистического лагеря и ряде других государств также существовал комплекс ГТО, взявший за аналог советский вариант [6; 9; 10; 14]. Так, знаки ГТО и БГТО разных степеней существовали в таких государствах как Чехословакия, Болгария, Китай, Венгрия и Румыния, ГДР, Монголия, Польша (рис. 11) [6; 9; 10; 14].

История комплекса ГТО в СССР и его возрождение в современной России, было бы далеко не полным, без богато коллекционного материала (почтовые марки, конверты, открытки, значки, медали), которые являются его неотъемлемой частью. Сбереечь и сохранить эту историю, и приумножить ее в возрожденном в РФ ВФСК ГТО – задача нового, молодого поколения – поколения здоровых духом и телом людей!



Рис. 10. Современные материалы, посвященные ВФСК ГТО



Рис. 11. Значки ГТО и БГТО стран социалистического лагеря и Китая 1950-1960-х гг.

### Библиографические ссылки

1. Кудрявцев В. ГТО-55 // Спорт Календарь. 1986 год. М. : Политиздат, 1985. С. 26.
2. Гриднев В. А., Шпагин С. В. Новый комплекс ГТО в вузе : учеб. пособие / ТГТУ. Тамбов, 2015.
3. ГТО – прошлое, настоящее и будущее – Современный музей спорта [Электронный ресурс]. URL: <http://www.smsport.ru/expo/katalog/gto/> (дата обращения: 08.04.2017).
4. Епихин А. В., Пешкин В. А., Шуклов С. Г. ВСФК ГТО в контексте развития массового спорта // Развитие физической культуры и спорта в контексте самореализации человека в современных социально-экономических условиях : материалы IX Всерос. науч.-практ. конф. (16–17 нояб. 2016, Липецк) / ГОБУ ИАЦР ФКиС ЛО. М. : Перо, 2016. С. 31–33.
5. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н. В. Паршикова, В. В. Бабкин, П. А. Виноградов, В. А. Уваров ; под общ. ред. В. Л. Мутко ; Мин-во спорта РФ. М. : Сов. спорт, 2014.
6. Семенова А. ГТО – прошлое, настоящее и ... [Электронный ресурс]. URL: <http://www.smsport.ru/expo/katalog/gto/> (дата обращения: 08.04.2017).
7. Каталог почтовых марок СССР 1918–1969 / сост. М. Т. Милькин ; под ред. М. Е. Гинзбург / Мин-во связи СССР. М. : Союзпечать, 1970.
8. Педагогическая энциклопедия : в 4 т. Т. 1 / гл. ред. А. И. Каиров, Ф. Н. Петров. М. : Сов. энцикл., 1964.
9. Значки ГТО, Единой всесоюзной спортивной классификации и спортивных судей // Спортивная атрибутика : альбом / сост. В. Кудряшов, худож. И. Петрович. 2-е изд., испр. М. : Физкультура и спорт, 1978. С. 17.
10. Награды, нагрудные знаки и наградные значки ГТО СССР [Электронный ресурс]. URL: <http://www.allfaler.ru/vedomstvennye-i-otraslevye-nagrody-sssr/obshchestvennye...sssr/gto> (дата обращения: 08.04.2017).
11. Барманов В. Г. Увлекательная филумения. История страны на спичечных этикетках. М. : Эксмо, 2008.

12. Каталог почтовых карточек и конвертов с оригинальными марками СССР 1923–1991 года / под общ. ред. В. Б. Загорского. СПб. : Стандарт-коллекция, 2002.
13. Мякушев С. Д., Пантюхин В. А. Маркированные конверты СССР 1926–1982 : каталог-справ. М. : Радио и связь, 1986.
14. ГТО. История ГТО. ВФСК ГТО [Электронный ресурс]. URL: <http://www.gto.ru/history> (дата обращения: 08.04.2017).
15. Физкультура, спорт, здоровье в современном обществе : сб. ст. Всерос. с Междунар. участием очно-заоч. науч.-практ. конф. (20–21 окт. 2016 г.). Воронеж : Науч. кн., 2016.
16. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО «Готов к труду и обороне» (ГТО) : указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 // Сб. офиц. документов и материалов. 2014. № 3. С. 3–4.

## References

1. Kudrjavcev V. GTO-55 // Sport Kalendar'. 1986 god. M. : Politizdat, 1985. S. 26.
2. Gridnev V. A., Shpagin S. V. Novyj kompleks GTO v vuze : ucheb. posobie / TGTU. Tambov, 2015.
3. GTO – proshloe, nastojashhee i budushhee – Sovremennyy muzej sporta [Jelektronnyj resurs]. URL: <http://www.smsport.ru/expo/katalog/gto/> (data obrashhenija: 08.04.2017).
4. Epihin A. V., Peshkin V. A., Shuklov S. G. VSFК GTO v kontekste razvitija massovogo sporta // Razvitie fizicheskoj kul'tury i sporta v kontekste samorealizacii cheloveka v sovremennyh social'no-jekonomicheskix uslovijah : materialy IX Vseros. nauch.-prakt. konf. (16–17 nojab. 2016, Lipeck) / GOBU IACR FKIS LO. M. : Pero, 2016. S. 31–33.
5. Vserossijskij fizkul'turno-sportivnyj kompleks «Gotov k trudu i oborone» (GTO): dokumenty i metodicheskie materialy / N. V. Parshikova, V. V. Babkin, P. A. Vinogradov, V. A. Uvarov ; pod obshh. red. V. L. Mutko ; Min-vo sporta RF. M. : Sov. sport, 2014.
6. Semenova A. GTO – proshloe, nastojashhee i ... [Jelektronnyj resurs]. URL: <http://www.smsport.ru/expo/katalog/gto/> (data obrashhenija: 08.04.2017).
7. Katalog pochtovyh marok SSSR 1918–1969 / sost. M. T. Mil'kin ; pod red. M. E. Ginzburg / Min-vo svjazi SSSR. M. : Sojuzpechat', 1970.
8. Pedagogicheskaja jenciklopedija : v 4 t. T. 1 / gl. red. A. I. Kairov, F. N. Petrov. M. : Sov. jencikl., 1964.
9. Znachki GTO, Edinoj vsesojuznoj sportivnoj klassifikacii i sportivnyh sudej // Sportivnaja atributika : al'bom / sost. V. Kudrjashov, hudozh. I. Petrovich. 2-e, ispr. M. : Fizkul'tura i sport, 1978. S. 17.
10. Nagrady, nagrudnye znaki i nagradnye znachki GTO SSSR [Jelektronnyj resurs]. URL: <http://www.allfaler.ru/vedomstvennye-i-otraslevye-nagrady-sssr/obshchestvennye...sssr/gto> (data obrashhenija: 08.04.2017).
11. Barmanov V. G. Uvlekatel'naja filumenija. Istorija strany na spichechnyh jetiketkah. M. : Jeksmo, 2008.
12. Katalog pochtovyh kartocek i konvertov s original'nymi markami SSSR 1923–1991 goda / pod obshh. red. V. B. Zagorskogo. SPb. : Standart-kollekcija, 2002.
13. Mjakushev S. D., Pantjuhin V. A. Markirovannye konverty SSSR 1926–1982 : katalog-sprav. M. : Radio i svjaz', 1986.
14. GTO. Istorija GTO. VFSK GTO [Jelektronnyj resurs]. URL: <http://www.gto.ru/history> (data obrashhenija: 08.04.2017).
15. Fizkul'tura, sport, zdorov'e v sovremennom obshhestve : sb. st. Vseros. s mezhdunar. uchastiem ochno-zaoch. nauch.-prakt. konf. (20–21 okt. 2016 g.). Voronezh : Nauch. kn., 2016.
16. O Vserossijskom fizkul'turno-sportivnom komplekse GTO «Gotov k trudu i oborone» (GTO) : ukaz Prezidenta RF ot 24 marta 2014 g. № 172 // Sb. ofic. dokumentov i materialov. 2014. № 3. S. 3–4.

УДК 796.323.2

**СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ  
ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА  
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»**

О. В. Дмух

Сибирский федеральный университет  
Российская Федерация, 660041, г. Красноярск, просп. Свободный, 79  
E-mail: oksanakazak@rambler.ru

*Рассмотрен физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), его влияние на уровень физической подготовки студентов высших учебных заведений. Возможность интеграции комплекса в студенческие спортивные движения.*

*Ключевые слова: физическое воспитание, Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), здоровый образ жизни.*

**MODERN STATE AND PROSPECTS OF ALL-RUSSIAN FEDERATION  
ATHLETIC-SPORTING COMPLEX “READY TO LABOUR AND DEFENSIVE”**

O. V. Dmuh

Siberian Federal University  
79, Svobodny Av., Krasnoyarsk, 660041, Russian Federation  
E-mail: oksanakazak@rambler.ru

*Considered athletic-health complex “Ready to labour and defensive” (RLD), his influence on the level of physical preparation of students of higher educational establishments. Possibility of integration of complex in student sporting motions.*

*Keywords: physical education, All-Russian Federationn athletic-sporting complex “Ready to labour and defensive” (RLD), healthy way of life.*

Физическая культура в вузе является составной частью образовательного процесса в профессиональной подготовке студентов. В течение последнего десятилетия, проводились многочисленные педагогические и медицинские исследования оценки состояния здоровья современной молодежи. Выявлено снижение у студенческой молодежи показателей базовых физических качеств, общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, военно-прикладной готовности. Данная негативная статистика говорит о необходимости поиска новых подходов и технологий, которые более комплексно и разностороннее готовили студенческую молодежь к будущей профессиональной и общественной деятельности. Таким комплексным потенциалом обладает проектируемый в образовательном процессе физического воспитания студентов вуза возрожденный комплекс «ГТО» для всех возрастов населения [1].

У специалистов в области физической культуры и массового спорта есть надежда, что благодаря внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» удастся решить поставленные задачи и увеличить число граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, повысить уровень физической подготовленности граждан, модернизировать систему физического воспитания и развития массового школьного и студенческого спорта, создать современную материально-техническую базу, увеличить количество объектов спорта [2].

На наш взгляд, на данный момент большинство студентов высших учебных заведений заинтересованы в том, чтобы получить хорошую физическую подготовку. Именно комплекс «Готов к труду и обороне» будет являться для них неплохим подспорьем в становлении хорошего здоровья, воли и характера, развитии спортивных навыков и многих других аспектов.

Основными преимуществами современного комплекса являются его интерактивная форма с применением поощрительных наград, популяризация по территории всей России. А также, главное, для чего нужны нормативы комплекса ГТО и что дает их сдача – это здоровье, хорошее самочувствие и радость жизни. А в долгосрочной перспективе – еще и увеличение продолжительности жизни [3].

На наш взгляд, на данный момент комплекс ГТО становится довольно популярным среди студентов и остальной категории молодежи. Кроме того, он, безусловно, должен стать новым течением, постоянно вовлекающим в себя новых граждан. Для этого необходимо проводить агитационные кампании, устраивать мастер-классы по выполнению упражнений из комплекса.

Отдельным инструментом в повышении популяризации данного комплекса может стать включение в него новых спортивных движений, которые охватывают на данный момент широкий спектр молодежи. Для наглядности можно рассмотреть одно из динамично развивающихся направлений молодежной культуры, как проект флагманской программы «Беги за мной! Сибирь» в Сибирском федеральном университете. «Беги за мной» – всероссийский проект практики здорового образа жизни. Каждый желающий получает возможность попробовать себя в систематических занятиях по различным тренировочным направлениям.

Цель проекта – пропаганда здорового образа жизни среди обучающихся, развитие интереса к социальному взаимодействию, физическим активностям и рациональному питанию.

Проект ставит перед собой следующие задачи формирование привычек и навыков, способствующих повышению активности и работоспособности обучающихся; развитие интереса обучающихся к занятиям спортом и рациональному питанию; пропаганда и формирование ценности здорового образа жизни; создание возможности организации активного досуга; организация и проведение систематических занятий по различным тренировочным направлениям.

На наш взгляд возрожденный комплекс ГТО как никогда актуален, и может вполне интегрироваться в спортивные молодежные движения, помогая выработать у студентов навыки необходимые для поддержания своего здоровья, сформировать духовно-нравственное и патриотическое воспитание.

### **Библиографические ссылки**

1. Шатохин М. А., Бутыч Н. С. Готовность студентов к сдаче норм ВФСК «Готов к труду и обороне» // Теория и практика физической культуры. 2016. № 5.
2. Роль и значение ГТО в современном обществе / П. Я. Дугнист, Е. М. Колпакова, Е. В. Романова, О. О. Назаров // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2015. № 1. С. 2.
3. Соколова И. В., Чистякова Е. В. Анализ физической подготовленности студентов (к обоснованию VI ступени комплекса ГТО) // AlmaMater. 2016. № 4.

### **References**

1. Shatohin M. A., Butitsch N. S. Readiness of Students to Handing over of Norms of “Ready to Labour and Defensive” // Theory and Practice of Physical Culture. 2016. № 5.
2. Role and Value Ready to Labour and Defensive are in Modern Society / P. Ja. Dugnist, E. M. Kolpakova, E. V. Romanova, O. O. Nazarov // Human Health, Theory and Techniques of Physical Culture and Sports. 2015. № 1. P. 2.
3. Sokolova I. V., Tschistyakova E. V. Analysis of Physical Preparedness of Students (to the Ground of VI of the Stage of Complex RLD) // of AlmaMater. 2016. № 4.

УДК 378.174:796.011.1

## **ГТО: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РЕШЕНИЯ**

Г. А. Карась<sup>1</sup>, Е. Е. Берко<sup>2</sup>

Сибирский государственный университет науки и технологий  
имени академика М. Ф. Решетнева  
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,  
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31  
<sup>1</sup>E-mail: galinakar08@mail.ru  
<sup>2</sup>E-mail: el-ew@mail.ru

*Цель и задачи комплекса ГТО являются только положительными и направленными на пользу улучшения жизни населения. Рассматриваются проблемы внедрения комплекса ГТО и пути их решения.*

*Ключевые слова: Всероссийский комплекс ГТО, сдача нормативов, центры ГТО, соревнования, физическая культура.*

## **TRP, CHALLENGES AND PROSPECTS FOR ACTION**

G. A. Karas<sup>1</sup>, E. E. Berko<sup>2</sup>

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology  
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation  
<sup>1</sup>E-mail: galinakar08@mail.ru  
<sup>2</sup>E-mail: el-ew@mail.ru

*The purpose and objectives of the TRP are only positive and aimed at the benefit of improving the lives of the population. The implementation of the TRP and their solutions.*

*Keywords: all-russian complex TRP, delivery standards, centers, TRP, competition, physical culture.*

Введение. В соответствии со стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 г., Государственной программой Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» на 2013–2020 гг. доля населения, которая систематически занимается физической культурой и спортом, к 2020 г. должна достигнуть 40 %, а среди обучающихся – 80 %.

Для решения данной задачи с 1 сентября 2014 г. в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 в Российской Федерации введен Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – комплекс ГТО) – программная и нормативная основа физического воспитания населения.

Основное содержание. «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программа физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях основополагающая в единой и поддерживаемой государством системе патриотического воспитания молодежи.

Целью комплекса является укрепление здоровья нации, так как большую часть времени люди ведут малоподвижный образ жизни. Не правильное питание, плохая экология это главные факторы, которые влияют на продолжительность жизни, таким образом, в нашей стране был возобновлен комплекс ГТО.

Исходя из цели, можно поставить следующие задачи:

- массовое привлечение всех возрастных групп населения к комплексу ГТО;
- 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.

Рассмотрим ряд проблем и пути их решения.

1. Главной проблемой является то, что не во всех регионах нашей страны есть центры тестирования, это означает, что не все желающие смогут зарегистрироваться и заполнить соответствующие протоколы норм ГТО. Из-за того что нет центров тестирования не все вузы могут добавить дополнительные баллы за сдачу норм ГТО к основным баллам полученным за сдачу ЕГЭ.

Решение проблемы: власти уже приступили, и в регионах начинают появляться данные центры и соответствующие приказы в вузах.

2. На сегодняшний день, одна из проблем комплекса ГТО заключается, в том, что не во всех городах, учебных учреждениях есть правильно оборудованные спортивные площадки, залы. Так же не каждая организация, а тем более школа имеют возможности привлечь сторонних специалистов физической культуры и арендовать спортивные сооружения для сдачи норм Всероссийского комплекса ГТО на своем уровне.

Решение проблемы:

- предлагается создание на разных уровнях управления «центров ГТО», которые средствами своих специалистов физической культуры, будут заниматься только проведением состязаний по ГТО, заполнение протоколов и других документов касающихся сдачи норм ГТО.
- предлагается организовать «центры ГТО» не только при администрации городов, но и при учебных заведениях, а так же рабочих предприятий

3. Следующей проблемой является массовое отсутствие всех возрастных групп населения, так как для участия в соревнованиях ГТО в основном выбирают школьников и студенты, которые занимаются спортом.

Решение проблемы: предлагаем ввести заочную форму подведения итогов на конечном этапе. Например, определить школу занявшую место между школами города (области) средством заочных соревнований, определить регион выигравшего в соревнованиях Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО по итогам года так же средствами заочных соревнований. Иными словами, общий итоговый протокол за регион отправить во «Всероссийский центр ГТО», который подведет итог и определит место каждому региону. Такая форма позволит привлечь массовое желание участвовать каждому в соревнованиях, так как победитель не будет выделяться ввиду явного превосходства. Также подобная форма позволит упростить организацию проведения комплекса ГТО, избавит от спортивного достоинства отбора лучших и отправления их на спартакиаду высокого ранга, так как она будет проходить в заочной форме. Опять же это позволит сэкономить средства. Будет достигнута основная задача – привлечение массовости, но при этом будет возможность определить лидера.

4. Еще одной серьезной проблемой является общественное преступление, которое подразумевает склонение спортсменов, особенно несовершеннолетних, к употреблению сильнодействующих препаратов в корыстных целях тренера.

Решение проблемы: принят федеральный закон от 22 ноября 2016 г. № 392-ФЗ «О внесении изменений в Уголовный кодекс Российской Федерации и Уголовно-процессуальный кодекс Российской Федерации (в части усиления ответственности за нарушение антидопинговых правил)», который гласит о введении уголовной ответственности за склонение спорт-

сменов к употреблению препаратов, запрещенных для использования в спорте. Для тренеров, спортивных врачей и других специалистов данной сферы предусмотрены санкции от штрафа в размере до 300 тыс. руб. до ограничения свободы на срок до двух лет. Если спортсмен получил запрещенные субстанции «независимо от его согласия», виновным грозит штраф до 1 млн руб., ограничение свободы на срок до двух лет либо лишение свободы до одного года.

5. Еще одной немало важной проблемой является то, что у взрослого населения нет реальных стимулов для участия в сдаче норм ГТО.

Решение проблемы: главам городов и районов было дано указание, проработать вопрос о различного рода комплекса поощрений взрослого населения, которые выполнили нормы ГТО. Так, например, в Красноярском крае на заводах ввели свою поощрительную акцию, каждому сотруднику который сдает нормы ГТО на золотой, серебряный или бронзовый значок, выплачивается разовая денежная премия размер которой каждое предприятие устанавливает лично.

6. Исходя из положения об организации медицинского сопровождения выполнения нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» можно выявить еще одну проблему, которая говорит о том, что к сдаче норм ГТО допущены только те лица, которые относятся к первой группе здоровья, т. е. не имеют никаких заболеваний и отклонений. А те лица, которые относятся к последующим группам по состоянию здоровья обязаны пройти дополнительное медицинское обследование для сдачи норм ГТО, но какие обследования, в какой момент и за какой период времени они должны это пройти в положении не указано.

7. Актуальным является – загруженность преподавателей, учителей, которые готовят детей, студентов и других лиц к сдаче норм ГТО, различного рода соревнований.

Решение проблемы: нужно привлечь как можно больше преподавателей и лиц, которые имеют прямое отношение к спорту и, проработать вопрос о различного рода комплекса поощрений таких преподавателей [1–5].

### **Библиографические ссылки**

1. Богданов И. В. Взаимодействие гражданских и военных организаций как одно из условий первого этапа внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в повседневную жизнь Российской Федерации // Молодой ученый. 2015. № 5. С. 594–599.

2. Об утверждении статистического инструментария для организации Министерством спорта Российской Федерации федерального статистического наблюдения за организациями, осуществляющими спортивную подготовку [Электронный ресурс] : приказ Росстата от 10 окт. 2014 г. № 606. URL: <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/41/23355/> (дата обращения: 21.07.2015).

3. Концепция Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса [Электронный ресурс]. URL: [http://mcartem.ucoz.ru/material/konceptija\\_vfsk.pdf](http://mcartem.ucoz.ru/material/konceptija_vfsk.pdf) (дата обращения: 15.05.2017).

4. Правила заполнения протокола выполнения государственных требований к физической подготовленности граждан Российской Федерации [Электронный ресурс]. URL: <http://www.gto.ru/files/uploads/documents/56ea9c8e370a0.pdf> (дата обращения: 15.05.2017).

5. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/fiz-rapark/4384/> (дата обращения: 15.05.2017).

### **References**

1. Bogdanov I. V. Interaction of Civil and Military Organizations as one of the Conditions of Phase one of the all-Russian sports complex “Ready for Labor and Defense” (TRP) in the Everyday Life of Russian Federation // Young scientist. 2015. № 5. P. 594–599.

2. On Approval of Statistical Instruments for Organization by the Ministry of Sport of the Russian Federation Federal Statistical Observation of Organizations Engaged in Athletic Training [Electronic resource] : the order of Rosstat from 10 october 2014 № 606. URL: <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/41/23355/> (date of visit: 21.07.2015).

3. The concept of the all-russian sports complex [Electronic resource]. URL: [http://mcartem.ucoz.ru/material/koncepcija\\_vfsk.pdf](http://mcartem.ucoz.ru/material/koncepcija_vfsk.pdf) (date of visit: 15.05.2015).

4. Rules for Completing the Protocol on the Fulfillment of State Requirements for the Physical Fitness of Citizens of the Russian Federation [Electronic resource]. URL: <http://www.gto.ru/files/uploads/documents/56ea9c8e370a0.pdf> (date of visit: 15.05.2015).

5. All-Russian Sports and Fitness Complex “Ready for Work and Defense” (TRP) [Electronic resource]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/fiz-ra-papk/4384/> (date of visit: 15.05.2015).

© Карась Г. А., Берко Е. Е., 2017

УДК 796.011

## **СОВРЕМЕННЫЙ КОМПЛЕКС ГТО В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ**

К. А. Назранова

Лесосибирский педагогический институт –  
филиал Сибирского федерального университета  
Российская Федерация, 662544, г. Лесосибирск, ул. Победы, 42  
E-mail: ksen.nazranowa@gmail.com

*Проанализированы степень подготовки студентов к сдаче нормативов «ГТО», проблемы внедрения комплекса «ГТО» в систему физического воспитания студентов высших учебных заведений.*

*Ключевые слова: современный комплекс ГТО, система физического воспитания, «Готов к труду и обороне», высшее учебное заведение.*

## **MODERN COMPLEX GTO IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS**

K. A. Nazranova

Lesosibirsk Pedagogical Institute –  
the branch of the Siberian Federal University  
42, Pobedy Str., Lesosibirsk, 662544, Russian Federation  
E-mail: ksen.nazranowa@gmail.com

*The article analyzes the degree of preparation of students to pass the standards, “GTO”, the problems of implementation of the complex “GTO” in the system of physical education of students of higher educational institutions.*

*Keywords: modern complex GTO, system of physical education, «Ready for Labour and Defence», institution of higher education.*

В современном обществе развитие спорта и физической культуры является одним из наиболее приоритетных направлений развития в Российской Федерации. Для наиболее активного продвижения этой линии Президентом Российской Федерации В. В. Путиным 24 марта 2014 г. было подписано «Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» [1].

В последние годы сохраняется тенденция ухудшения здоровья, физического развития и физической подготовленности различных групп населения. В целом в России не менее 60 % обучающихся имеют нарушения в состоянии здоровья. По данным Минздравсоцразвития РФ, только 14 % учащихся старших классов считаются практически здоровыми, свыше 40 % допризывной молодежи по состоянию здоровья не соответствуют требованиям, предъявляемым армейской службой [2].

Так, как студенты высших учебных заведений составляют основу будущих специалистов, в абсолютно разных направлениях, то они обязаны знать не только основы своей будущей профессии, но и свободно управлять своим телом, в чем им и помогает занятие физической культурой. Поэтому приоритетными направлениями социальной политики вуза стано-

вятся формирование идеологии здорового образа жизни всех участников образовательного процесса, создание условий, необходимых для успешного выполнения здоровьесберегающей деятельности с учетом новых запросов и потребностей государства и общества в целом.

Также, при внедрении «ГТО» было учтено, то, что физическое воспитание, не только помогает при формировании общей физической подготовки, но и содействует формированию духовных качеств личности. Так, например, правильно организованное физическое воспитание способствует формированию положительных черт морального облика человека. В процессе деятельности, связанной с физической нагрузкой, проверяются и формируются моральные качества молодежи, крепнет и закаляется воля, приобретает опыт нравственного поведения. Также, следует отметить то, что занятия физической культурой благоприятно влияет на формирование эстетического воспитания. В процессе физической деятельности, формируется осанка, плавность и гибкость движений, а также осуществляется гармоничное и пропорциональное формирование типа телосложения.

Из вышеперечисленных положительных влияний занятия физической культурой, можно сделать вывод о том, что внедрение «ГТО» является обоснованным и необходимым направлением в политике Российской Федерации.

Целью комплекса «ГТО» является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в социально-экономическом развитии страны, укреплении здоровья, повышении благосостояния и качества жизни российских граждан, гармоничном и всестороннем развитии личности, формировании потребности людей в физическом самосовершенствовании, воспитании патриотизма и гражданственности, мотивации к ведению здорового, спортивного образа жизни [3].

Задачи комплекса «ГТО»:

- увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
- формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом совершенствовании, 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.

Рассмотрев вышеуказанные пункты, можно сделать вывод о том, что внедрение «ГТО» в систему физического воспитания студентов высших учебных заведений, в большей степени, направленно на популяризацию здорового образа жизни.

Так как, система «ГТО» внедряется только лишь с 2014 г., то показателей улучшения или ухудшения общей физической подготовки с момента начала действия этой программы выявить очень трудно. Но, степень физической подготовки студентов, можно оценить, благодаря установленному ранжированию возрастных групп и приведенным в соответствии возрасту, нормативам физической подготовки.

Приведем соответствия нормативам комплекса «ГТО» студентов Лесосибирского педагогического института – филиала СФУ, Лесосибирского медицинского техникума и Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева – лесосибирский филиал, сдававших нормативы на «Фестивале физкультурно-оздоровительного комплекса ГТО среди высших и средних специальных учреждений» (см. таблицу).

Исходя из данных таблицы, можно сделать следующие выводы. Гибкость у студенток развита в большей степени, чем у студентов, это обусловлено особенностью строения жен-

ского организма. В большинстве студенты и студентки сдали данный норматив на золотую медаль, что говорит о том, что усиленный напор на тренировку гибкости не требуется. Сила у студентов развита в большей степени, чем у студенток. У мужчин не требуется усиленного напора на силовую тренировку, в отличие от женщин.

#### Соответствие физической подготовки студентов нормам «ГТО»

Норматив	Количество участников	Пол	Студенты, сдавшие норматив на золотой значок, %	Студенты, сдавшие норматив на серебряный значок, %	Студенты, сдавшие норматив на бронзовый значок, %	Студенты, не сдавшие на значок, %
Прыжок в длину с места	21	М	29	9	19	43
	23	Ж	5	18	23	54
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа или подтягивание из виса на высокой перекладине	21	М	67	14	0	19
	23	Ж	13	17	9	61
Тест на гибкость	21	М	67	10	10	13
	23	Ж	91	9	0	0
Поднимание туловища из положения лежа на спине	21	М	52	33	7	8
	23	Ж	56	31	4	9

Проанализировав данные об общей физической подготовке, можно составить некоторые рекомендации, связанные с более полной и качественной физической готовностью к сдаче нормативов комплекса «ГТО».

Во-первых, для развития силовых качеств, применяют в основном динамические упражнения, которые выполняют в пределах 70–90 % от максимальных возможностей или с максимальным напряжением с интервалом отдыха 1–2 мин. Силовые упражнения целесообразно выполнять в конце вводной или в конце основной части урока.

Во-вторых, для развития общей выносливости применяют длительный бег, ходьбу на лыжах, плавание, кроссы и т. д. Скорость передвижения должна составлять 45–55 % от максимальной. Минимальная продолжительность непрерывного упражнения для развития общей выносливости – 3–5 мин, максимальная – до 25–30 мин.

В-третьих, для развития скоростно-силовых качеств используют упражнения с отягощением, а также с преодолением собственной массы тела. Нагрузку дозируют количеством повторений, а также длительностью работы и отдыха. Скоростно-силовые упражнения включают обычно во вводную и основную части урока, выполняют поточным или круговым методом. Упражнения повторяют 2–3 раза с интервалом отдыха 30–60 с.

В-четвертых, для развития скоростных способностей происходит в результате систематического повторения упражнений, выполняемых с максимальной интенсивностью, что, со своей стороны, требует соблюдения ряда условий:

- они выполняются непродолжительное время, до первых признаков утомления;
- началу выполнения упражнений должен предшествовать высокий эмоциональный настрой на проявление максимально возможной быстроты.

Таким образом, физическая культура выступает как необходимая часть образа жизни студентов. А внедрение физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» предусматривает дальнейшее совершенствование учебных программ по дисциплине «Физическая культура» в высших учебных заведениях.

### Библиографические ссылки

1. О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс] : Указ президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172. URL: <http://www.gto.ru/files/uploads/documents/56ea78e5e5b19.pdf> (дата обращения: 18.04.2017).
2. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года : утв. распоряжением Правительства РФ от 7 авг. 2009 г. № 1101-р // Сб. офиц. документов и материалов. 2009. № 10. С. 14–32.
3. Физическая подготовка студенческой молодежи в контексте новых требований комплекса «Готов к труду и обороне» : учеб. пособие / Т. Н. Кочеткова и др. ; Сиб. федер. ун-т. Красноярск, 2016.

### References

1. O vserossijskom fizkul'turno-sportivnom komplekse «Gotov k trudu i oborone» (GTO) [Jelektronnyj resurs] : Ukaz prezidenta RF ot 24 marta 2014 g. № 172. URL: <http://www.gto.ru/files/uploads/documents/56ea78e5e5b19.pdf> (data obrashhenija: 18.04.2017).
2. Strategija razvitija fizicheskoj kul'tury i sporta v Rossijskoj Federacii na period do 2020 goda : utv. rasporyazheniem Pravitel'stva RF ot 7 avg. 2009 g. № 1101-r // Sb. ofic. dokumentov i materialov. 2009. № 10. S. 14–32.
3. Fizicheskaja podgotovka studencheskoj molodezhi v kontekste novyh trebovanij kompleksa “Gotov k trudu i oborone” : ucheb. posobie / T. N. Kochetkova i dr. ; Sib. feder. un-t. Krasnojarsk, 2016.

© Назранова К. О., 2017

УДК 796:11

## **ГТО КАК ИНСТРУМЕНТ ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

А. В. Пьянзин<sup>1</sup>, Д. Д. Новиков, Т. Н. Кочеткова<sup>2</sup>

Лесосибирский педагогический институт –  
филиал Сибирского федерального университета  
Российская Федерация, 662544, г. Лесосибирск, ул. Победы, 42

<sup>1</sup>E-mail: pyanzin1@mail.ru

<sup>2</sup>E-mail: Kochetkova20@mail.ru

*Рассматривается применение комплекса ГТО для патриотического воспитания студенческой молодежи. 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*

*Ключевые слова: студенческая молодежь, патриотизм, физического воспитания, физическая культура, современный спорт, студент.*

## **GTO AS INSTRUMENT OF PATRIOTIC EDUCATION OF STUDENT'S YOUTH**

A. V. Pyanzin<sup>1</sup>, D. D. Novikov, T. N. Kochetkova<sup>2</sup>

Lesosibirsk Pedagogical Institute –  
the branch of the Siberian Federal University  
42, Pobedy Str., Lesosibirsk, 662544, Russian Federation

<sup>1</sup>E-mail: pyanzin1@mail

<sup>2</sup>E-mail: Kochetkova20@mail.ru

*In this article application of the GTO complex for patriotic education of student's youth is considered. The modern system of physical training is urged to promote in every possible way formation and strengthening of health of younger generation, working capacity increase, formation of high moral qualities, courage, force and endurance, to education of healthy and cheerful student's youth. The youth has to be not only comprehensively educated, but also spiritually beautiful, physically strong, tempered.*

*Keywords: student's youth, patriotism, physical training, physical culture, modern sport, student.*

Важнейшей составной частью воспитательного процесса в современной российской школе является формирование патриотизма и культуры межнациональных отношений, которые имеют огромное значение в социально-гражданском и духовном развитии личности ученика. Только на основе возвышенных чувств патриотизма и национальных святынь укрепляется любовь к Родине, появляется чувство ответственности за ее могущество, честь и независимость, сохранение материальных и духовных ценностей общества, развивается достоинство личности.

Истинный патриотизм по своей сущности гуманистичен, включает в себя уважение к другим народам и странам, к их национальным обычаям и традициям и неразрывно связан с культурой межнациональных отношений.

Понятие патриотизма включает в себя:

- чувство привязанности к тем местам, где человек родился и вырос;
- уважительное отношение к языку своего народа;
- заботу об интересах Родины;
- осознание долга перед Родиной, отстаивание ее чести и достоинства, свободы и независимости (защита Отечества);
- проявление гражданских чувств и сохранение верности Родине;
- гордость за социальные и культурные достижения своей страны;
- гордость за свое Отечество, за символы государства, за свой народ;
- уважительное отношение к историческому прошлому Родины, своего народа, его обычаям и традициям;
- ответственность за судьбу Родины и своего народа, их будущее, выраженное в стремлении посвящать свой труд, способности укреплению могущества и расцвету Родины;
- гуманизм, милосердие, общечеловеческие ценности.

Цель исследования: выявить и теоретически обосновать механизмы актуализации в применении комплекса ГТО как инструмента патриотического воспитания студенческой молодежи.

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. Как описывает Т. Н. Кочеткова: «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.

Патриотизм во все времена занимал особое место в жизнедеятельности российского общества, выступая ключевой проблемой становления российской государственности, ее защиты от внешней экспансии, осуществления национальных отношений и духовной жизни. Патриотическое воспитание молодежи невозможно без наглядного примера. Всю нашу историю будущие воины воспитывались на примере подвигов былинных богатырей, а также реальных людей, героев, которых народ помнил столетиями. Образцом для подражания чуть позже стали знаменитые военачальники и флотоводцы. В настоящее время комплекс ГТО стал не только одним из средств, стимулирующих всестороннюю физическую подготовленность молодежи и взрослых, явился той формой, благодаря которой люди приобщались к систематическим занятиям физической культурой и спортом, но и системой, несущей большую патриотическую составляющую. Комплекс ГТО вовлекал молодых людей в массовое физкультурное движение и открывал многим дорогу в большой спорт, тем самым, внося огромный вклад в развитие российского спорта. Многие выдающиеся спортсмены начинали свой путь в спорте со сдачи норм комплекса ГТО. И, наконец, комплекс ГТО – это важная составляющая часть подготовки молодежи для службы в рядах Вооруженных сил России [1].

За последнее время в России были предприняты значительные усилия по укреплению и развитию системы патриотического воспитания молодежи. В течение 2001–2015 гг. реализованы три государственные программы патриотического воспитания. Патриотическое воспитание представляет собой систематическую и целенаправленную деятельность органов государственной власти, институтов гражданского общества и семьи по формированию у подрастающего поколения высокого патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины. 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 подчеркнута, что эта проблема должна решаться в рамках общественных усилий. Раскрыто Т. Н. Кочетковой [1].

Современный спорт выступает: и как средство оздоровления, и как средство физического и психического совершенствования, и как действенное средство отдыха и восстановления работоспособности, и как зрелище, и как профессиональный труд. Цель занятий: различными видами массового спорта в образовательных учреждениях укрепить здоровье, улучшить физическое развитие, подготовленность и дать активно отдохнуть молодым людям. Это связано с решением ряда частных задач: повысить функциональные возможности отдельных систем организма, скорректировать физическое развитие и телосложение, повысить общую и профессиональную работоспособность, овладеть жизненно необходимыми умениями и навыками, приятно и полезно провести досуг, достичь физического совершенства. Задачи массового спорта в образовательных учреждениях во многом повторяют задачи физической культуры, но реализуются спортивной направленностью регулярных физкультурных занятий и спортивных тренировок. К элементам массового спорта значительная часть молодежи приобщается еще в школьные годы. Как показали исследования, именно массовый спорт имеет наибольшее распространение в студенческих коллективах. Практика показывает, что обычно в не физкультурных образовательных учреждениях страны в сфере массового спорта регулярными тренировками во внеурочное время занимаются от 10 до 25 % студентов [2].

Таким образом, на основе изученных литературных данных мы проследили, что введенный в 1931 г. комплекс ГТО изменялся и дополнялся 10 раз. По результатам практической работы по возрожденному в 2014 г. комплексу ГТО можно говорить о том, что будут вноситься коррективы в его содержание, структуру и технологии реализации. Ныне действующая программа по учебной дисциплине «Физическая культура» для студентов средних и высших специальных образовательных учреждений позволяет практически каждому студенту приобщиться к массовому спорту. Это можно сделать не только в свободное время, но и в учебное, причем вид спорта или систему физических упражнений выбирает сам студент [3].

### **Библиографические ссылки**

1. 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.
2. Ружа В. А. Становление и развитие культуры патриотизма современного студенчества : автореф. дис. ... канд. социол. наук. Екатеринбург, 2013.
3. Об утверждении государственной программы «Патриотическое воспитание граждан РФ на 2016–2020 гг.» [Электронный ресурс] : постановление Правительства РФ от 30 дек. 2015 г. № 1493. URL: <http://government.ru/docs/21341/> (дата обращения: 15.05.2017).

### **References**

1. Physical Preparation of Student's Youth in the Context of New Requirements of the «Ready to Work and Defense» complex / T. N. Kochetkova, Yu. L. Lukin, V. I. Semyonov et al. ; Siberian Federal University. Krasnoyarsk, 2016.
2. Ruzha V. A. Formation and Cultural Development of Patriotism of Modern Students : thesis for the degree of candidate of sociological sci. Yekaterinburg, 2013.
3. About the approval of the “Patriotic Education of Citizens of the Russian Federation for 2016-2020” Program [Electronic resource]: the resolution of the Government of the Russian Federation of 30 december 2015 № 1493. URL: [URL: http://government.ru/docs/21341/](http://government.ru/docs/21341/) (date of visit: 15.05.2017).

УДК 796.323.2

## **ГТО КАК СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ**

А. С. Суханов<sup>1</sup>, Л. А. Беседина<sup>2</sup>

Сибирский государственный университет науки и технологий  
имени академика М. Ф. Решетнева  
Российская Федерация, 660037, г. Красноярск,  
просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31  
<sup>1</sup>E-mail: sasha\_sukhoy@mail.ru  
<sup>2</sup>E-mail: KLASBEST@mail.ru

*Раскрывается важность идеи возрождения комплекса ГТО «Готов к труду и обороне», основные задачи ГТО, пропаганда ГТО. Целью внедрения комплекса ГТО в настоящее время является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма.*

*Ключевые слова: комплекс ГТО, ступени ГТО, нормативы ГТО, значок ГТО.*

## **TRP AS A SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION AT THE PRESENT STAGE**

A. S. Sukhanov<sup>1</sup>, L. A. Besedina<sup>2</sup>

Reshetnev Siberian State University of Science and Technology  
31, Krasnoyarsky Rabochy Av., Krasnoyarsk, 660037, Russian Federation  
<sup>1</sup>E-mail: sasha\_sukhoy@mail.ru  
<sup>2</sup>E-mail: KLASBEST@mail.ru

*The article reveals the importance of the idea of revival of complex GTO “Ready for labor and defense”, the main objectives of the TRP, the promotion of TRP. The purpose of the implementation of the TRP is currently improving the efficiency of use of opportunities of physical culture and sports in promoting health, harmonious and comprehensive development of personality, upbringing of patriotism.*

*Keywords: TRP stage GTO, GTO, GTO badge.*

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 укрепления здоровья у населения в целом, а также для дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры.

Важно 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 Российской Федерации.

Данный комплекс сыграл немаловажную роль в создании советской системы физического воспитания. Однако после распада СССР комплекс утратил свою актуальность.

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 гг.

Более двадцати последних лет учебные программы общеобразовательных школ строились без учета задач и содержания комплекса ГТО. Внедрение нового Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в практику учебных заведений потребует совершенствования государственных образовательных стандартов образования и программ по дисциплине «Физическая культура», поиска новых форм и методов практической работы.

Предполагается, что комплекс ГТО будет являться важным этапом в развитии системы физического воспитания, а также будет способствовать дальнейшему внедрению физической культуры в повседневную жизнь людей и создаст необходимые возможности для всесторонней физической подготовки населения к труду и обороне Родины.

В настоящее время тема возрождения комплекса ГТО является актуальной, так как содержит нормативную основу физического воспитания и является критерием определения уровня физической подготовленности.

Основные задачи:

- определение уровня физической подготовленности учащихся, владение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности;
- организация массового физкультурно-спортивного досуга учащихся;
- пропаганда здорового образа жизни среди учащихся;
- повышение интереса молодежи к развитию физических и волевых качеств, готовности к труду и защите Родины.

Целью внедрения комплекса ГТО в настоящее время является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации.

По мере развития ребенка школьного возраста происходит, как и все в природе, два противоречивых и взаимосвязанных процесса: создание (ассимиляция) и разрушение (диссимиляция). В период школьного возраста организм ребенка продолжает развиваться, поэтому в этом периоде соотношение между ассимиляцией и диссимиляцией складывается в пользу ассимиляции, в юношеском возрасте это соотношение начинает выравниваться, после окончания развития организма процесс диссимиляции постоянно нарастает. Процесс ассимиляции сопровождается синтезированием большого количества белков, что влечет значительные затраты энергии. Двигательная активность активизирует скелетные мышцы, обмен веществ и работоспособность организма ребенка. Гипокинезия (недостаточная двигательная активность) приводит к недостатку энергии, необходимой для процесса ассимиляции организма. Поэтому физические упражнения, повышающие двигательную активность, крайне необходимы на всех этапах школьного возраста. Все виды двигательной активности и почти все тесты нормативов ГТО предусматривают повышение двигательной активности.

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 рекомендованная 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 возраста 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 наш взгляд, на данный момент большинство студентов высших учебных заведений (VI ступень ГТО) заинтересованы в том, чтобы получить хорошую физическую подготовку, поэтому комплекс ГТО будет являться для них неплохим подспорьем в становлении хорошего здоровья, воли и характера, развитии спортивных навыков и многих других аспектов.

Основными преимуществами современного комплекса являются его интерактивная форма с применением поощрительных наград, популяризация по территории всей России. А также, главное, для чего нужны нормативы комплекса ГТО и что дает их сдача – это здоровье, хорошее самочувствие и радость жизни. А в долгосрочной перспективе – еще и увеличение продолжительности жизни [2].

Однако сталкиваясь с современными реалиями, реализация комплекса затрудняется. Главными препятствиями становятся слабая материально-техническая база, нехватка соответствующих кадров и система поощрений. Как известно, большой процент студентов имеет различные физические недостатки или хронические заболевания, поэтому встает вопрос о создании более широкой базы нормативов, так как слишком высокие требования могут лишь ухудшить ситуацию.

Другим обстоятельством 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.

Достаточно привести в пример людей с ограниченными возможностями, которые занимаются профессиональным спортом и добиваются в нем самых достойных результатов, порой не сравнимых с результатами обычных спортсменов.

Вторым необходимым условием является применение навыков, полученных в ходе сдачи нормативов, применение их в дальнейшей профессиональной деятельности [3].

Существенное замечание было замечено со стороны общественников: «Сами по себе знак отличия ГТО и присвоенный спортивный разряд несут определенную ценность, однако не предоставляют получателю каких-либо преимуществ. Представляется, что для достижения целей комплекса ГТО необходимо законодательно определить дифференцированные преференции для граждан, получивших знаки отличия ГТО и спортивные разряды.

Таковыми бонусами, к примеру, можно рассмотреть небольшие материальные вознаграждения, надбавка к стипендии, оплата каких-либо спортивных занятий, льготы и так далее.

Третьим важным условием является популярность данного комплекса среди студентов и остальной категории молодежи. Он, безусловно, должен стать новым течением, постоянно вовлекающим в себя новых граждан. Для этого необходимо проводить небольшие агитационные кампании, устраивать мастер-классы по выполнению упражнений.

Отдельным инструментом в повышении популяризации данного комплекса может стать включение в него новых спортивных движений, которые охватывают на данный момент широкий спектр молодежи.

Для наглядности можно рассмотреть такое одно из самых популярных и динамично развивающихся направлений молодежных культур, как Street Workout (Стрит Воркаут). Воркаут – это выполнение различных гимнастических упражнений на турнике, брусьях и других снарядах, которые вы сможете найти во дворе. Самое распространенное упражнение – подтягивание. Существуют десятки вариантов его выполнения.

Для популяризации street workout и других направлений в массы, стоит устанавливать в городе больше спортивных площадок со свободным посещением, где люди могли бы заниматься спортом в свободное от учебы и работы время. Тренировки на открытых площадках могли бы дать хороший пример подрастающему поколению, тем самым осуществляя принцип преемственности.

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. Надеемся, что эти значки будут стимулировать население к сдаче комплекса ГТО. Значок ГТО для школьников может принести дополнительные баллы на ЕГЭ, для студентов – повышенную стипендию.

Таким образом, 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 указом президента Российской Федерации в 2014 году, 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.

От физического и психического здоровья, социального благополучия во многом зависит работоспособность будущих специалистов с высшим образованием, тот вклад, который они призваны внести в возрождении России.

### **Библиографические ссылки**

1. Паршикова Н. В. Менеджмент, право, нормативы // Дошкольная и школьная физкультура. Физкультура и спорт. М. : Сов. спорт, 2015. С. 5–6.
2. Роль и значение ГТО в современном обществе / П. Я. Дугнист, Е. М. Колпакова, Е. В. Романова, О. О. Назаров // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2015. № 1. С. 2.
3. Кугаевских В. Г. Состояние физической подготовленности студентов в преддверии внедрения комплекса ГТО // Динамика систем, механизмов и машин. 2014. № 6. С. 138–140.

### **References**

1. Parshikova N. V. Management, Law, Norms // Pre-school and School Physical Education. Physical Education and Sport. M. : Soviet Sport, 2015. P. 5–6.
2. Role and Importance of TRP in Modern Society / P. Ja. Dugnist, E. M. Kolpakova, E. V. Romanova, O. O. Nazarov // Health, Physical Culture and Sports. 2015. № 1. P. 2.
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. P. 138–140.

## СОДЕРЖАНИЕ

### ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ, СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ И ЕДИНОБОРСТВА

<b>Андреева С. Н., Люлина Н. В.</b> Основная цель физического воспитания в высших учебных заведениях .....	4
<b>Бугаевский К. А.</b> Особенности менструального цикла и ряда репродуктивных показателей у спортсменок, занимающихся тхэквон-до .....	7
<b>Водолазский А. В.</b> Потенциал физической подготовки в развитии способностей к слаженным совместным действиям у будущих сотрудников МВД .....	13
<b>Воронин Д. М., Сауков К. М.</b> Зависимость между физическим развитием и показателями физических качеств у студентов, которые не занимаются физическими упражнениями систематически .....	17
<b>Глубокий В. А., Глубокая М. В.</b> Физическая подготовка курсантов вуза МВД России с использованием средств гимнастики и гиревого спорта .....	22
<b>Дворкин В. М.</b> Формирование служебно-прикладных двигательных навыков у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России .....	26
<b>Дунаев М. К., Шаповалов А. В.</b> Эффективность использования вольной борьбы как вариативного содержания физического воспитания школьников .....	29
<b>Ефремова А. Я., Кочеткова Т. Н.</b> Влияние занятий спортом на физические качества у детей школьного возраста .....	34
<b>Завьялов Д. А., Хао Ч.</b> Особенности организации и проведения уроков по физической культуре в средней школе кайфэн (КНР) .....	37
<b>Загревская А. И., Черданцева Р. Г., Головкин Г. И.</b> Кинезиологический потенциал студенток специальной медицинской группы вуза .....	41
<b>Захарова Э. А., Калимуллина В. Н., Кузнецова В. А.</b> «Философия спорта» в теоретической ретроспективе и практической перспективе .....	46
<b>Захарова Э. А., Калимуллина В. Н., Кузнецова В. А.</b> Философско-мировоззренческий дискурс физкультурно-спортивного науковедения .....	51
<b>Иоакимиди Ю. А.</b> Формирование патриотического сознания старшеклассников в процессе физического воспитания .....	56
<b>Квашнин Д. А.</b> Использование акробатики в волейболе .....	60
<b>Кишиневский Е. А., Сениюткина М. В., Царькова П. П.</b> Физическая подготовленность как показатель развития физических качеств и сформированности двигательных навыков студенток вуза .....	63
<b>Клименко А. А.</b> К вопросу о реализации физической культурой и спортом социокультурных функций .....	66
<b>Костычаков В. Ф.</b> Воспитание специальной выносливости борца средствами регбола .....	69
<b>Кудряшов Е. В., Паначев В. Д., Оплетин А. А., Аликин Д. С.</b> Управление спортивной командой .....	73
<b>Кудряшов Е. В., Селяева А. В.</b> Применение различных средств на занятиях по физической культуре со студентами факультета информатики и экономики .....	76
<b>Кужлева А. А., Морозова Е. Н.</b> Роль физической культуры в обеспечении здоровья студенческой молодежи .....	80
<b>Курманаева Г. М., Салеев Э. Р.</b> Физическая культура в обеспечении здорового образа жизни студентов .....	84
<b>Лавриченко К. С., Гринько А. Л.</b> Динамика техники в вольной борьбе .....	87
<b>Лепилина Т. В., Кудрявцев М. Д., Михалева Е. А.</b> Анализ научных исследований и опыта практической деятельности в сфере физического воспитания учащихся начальных классов .....	91

<b>Лепилина Т. В., Кудрявцев М. Д., Сундуков А. С.</b> Игра как средство формирования личности детей .....	96
<b>Лозовой А. А.</b> Проблемы физического воспитания детей дошкольного возраста в семье .....	99
<b>Лях Г. Ю., Колошина Г. В.</b> К вопросу об использовании потенциала физического воспитания для формирования конкурентоспособности личности .....	103
<b>Макарчук М. С., Беседина Л. А.</b> Военно-спортивные игры в воспитании молодежи .....	107
<b>Максимов Ю. Г., Наговицына Т. Ф.</b> Формирование физической активности школьников в анимационной деятельности .....	110
<b>Мирза М. Ю., Корохова Н. А.</b> Внедрение национально-регионального компонента на занятиях по физической культуре .....	113
<b>Мухгалеева П. Ю., Мухгалеева А. Ю.</b> Развитие координационных способностей гребцов-слаломистов .....	116
<b>Панов Е. В.</b> Проблемы обучения прикладному плаванию в образовательных организациях силовых ведомств .....	119
<b>Панов Е. В., Инякина Д. Ю.</b> Здоровый образ жизни как один из факторов профилактики наркомании в студенческой среде .....	121
<b>Передриенко С. В., Олехнович А. Д.</b> Использование дополнительных средств при обучении технике спортивных способов плавания .....	124
<b>Реди Е. В.</b> Морфофункциональные характеристики спортсменов как критерий спортивной специализации .....	126
<b>Реди Е. В.</b> Характеристика тренировочного процесса пловцов-подводников .....	130
<b>Рыженко О. В.</b> Образ жизни студентов в реалиях образовательного процесса .....	134
<b>Салеев Э. Р., Кондратьева К. С.</b> Физическая культура и спорт на современном этапе развития общества .....	139
<b>Соколова О. В., Фибберг А. А.</b> Изменения адаптивных возможностей организма студентов-первокурсников .....	141
<b>Тищенко В. А., Мулюкин В. В.</b> Спортивные игры как оптимизатор системы внешнего дыхания школьников .....	144
<b>Третьяков А. С.</b> Влияние физической культуры на организм студента высшего учебного заведения .....	148
<b>Третьяков А. С.</b> Физическая культура студента как важная часть воспитательного процесса в техническом вузе .....	152
<b>Фоменко А. А., Горская И. Ю.</b> Факторный анализ тактического арсенала борцов-тяжеловесов греко-римского стиля высокой квалификации .....	156
<b>Хажмухамбетова Ш. Ж., Платова Н. Э.</b> Результаты экспериментальной работы по оптимизации физкультурно-спортивной работы на местном уровне .....	160
<b>Хазова С. А.</b> К проблеме физического воспитания дошкольников .....	165
<b>Хакуринов Д. А., Манько И. Н., Платова Н. Э.</b> Влияние занятий спортом на становление самооценки личности .....	172
<b>Халанский Ю. Н.</b> Направленное развитие индивидуальных двигательных способностей спортсмена в многолетнем процессе .....	177
<b>Червякова Е. Э.</b> Двигательная активность учащихся средних классов в условиях школы-интерната санаторного типа .....	182
<b>Чечев И. С.</b> Различительная чувствительность по переменной времени движений .....	187
<b>Шакиров А. Р., Кужлева А. А.</b> Физическая культура как средство формирования здорового образа жизни студентов .....	192
<b>Шантарович В. В.</b> Система многолетней подготовки гребцов на байдарках в структуре олимпийского цикла .....	196

<b>Штайн И. В., Гунажоков И. К., Манько И. Н.</b> Задачи семьи в приобщении детей к многолетним занятиям спортом .....	201
<b>Юртаева М. П., Земба Е. А.</b> Занятия по физической культуре для студентов Сибирского государственного университета науки и технологий имени М. Ф. Решетнева .....	206
<b>Ярыгин А. В.</b> Совершенствование тренировочного процесса борцов греко-римского стиля начальной подготовки на основе информационных технологий .....	211

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ**

<b>Агафонова Е. В.</b> Фитнес как оздоровительная технология .....	216
<b>Битюкова Н. В., Калашникова М. А., Кочеткова Т. Н.</b> Применение здоровьесберегающих технологий на занятиях физической культурой .....	219
<b>Борисова Е. Е., Наговицына Т. Ф.</b> Зависимость состояния здоровья младших школьников от физкультурной образованности родителей и старших членов семьи .....	222
<b>Бугаевский К. А.</b> Актуальность и востребованность массажа промежности, гинекологического массажа и миофасциальной трансвагинальной терапии как здоровьесберегающих технологий в гинекологии и акушерстве .....	226
<b>Глубокий В. А.</b> Оздоровительная практика на основе занятий калистеникой .....	231
<b>Ипатов И. В., Чухарева И. В.</b> Разработка уровней освоения программы по физической подготовленности дошкольников .....	235
<b>Кагазежева Н. Х., Коломийцева Н. С.</b> Стресс в структуре спортивной деятельности спортсменов-ориентировщиков .....	240
<b>Козин С. В.</b> Социологический анализ занятий физической культурой и спортом у российской студенческой молодежи .....	243
<b>Коломийцева Н. С., Кагазежева Н. Х.</b> Оздоровительное значение спортивного ориентирования .....	247
<b>Коноплева Е. Н., Горбунов А. В.</b> Применение инновационных компьютерных технологий в сфере физического воспитания .....	249
<b>Кузнецов А. Л., Аскерова Р. Д., Шевелева М. В.</b> Физическая культура и спорт, как фактор социализации обучающихся студентов в вузе .....	252
<b>Макарчук М. С., Беседина Л. А.</b> Инновационные технологии в физкультуре и спорте .....	255
<b>Никитина С. В., Романова С. П.</b> Диагностика физического развития детей дошкольного возраста, занимающихся в группе аэробики .....	259
<b>Райш И. В., Шакиров А. Р.</b> Кроссфит как инновационная форма проведения занятий по физической культуре в условиях вуза для девушек .....	262
<b>Рябинин С. П., Никитина П. А., Конончук Н. А.</b> Закономерности регуляции двигательной активности и здоровье человека .....	268
<b>Рябинин С. П., Никитина П. А., Конончук Н. А.</b> Проблемы здоровья учащейся молодежи в условиях современной России .....	273
<b>Селитреникова Т. А., Селитреников В. С., Козадаев М. Г.</b> К вопросу о профессионально-прикладной физической подготовке кадет с нарушением свода стопы .....	277
<b>Селитреникова Т. А., Яковлев В. В.</b> Особенности адаптации первокурсников в военном вузе .....	281
<b>Смыслов А. П., Селитреников В. С.</b> Особенности физического воспитания кадет с патологией сердечно-сосудистой системы .....	285
<b>Строй О. А., Омельченко Т. А.</b> Здоровье и двигательная активность в приоритетах и ценностях студенческой молодежи .....	289

<b>Турманидзе В. Г., Фоменко А. А., Турманидзе А. В.</b> Способы коррекции и профилактики нарушений зрения упражнениями с элементами бадминтона на основе индивидуально-психологических характеристик .....	294
<b>Халикова Э. К.</b> Фитнес в контексте физической и профессиональной подготовки бакалавров .....	299
<b>Черный В. А., Кочеткова Т. Н., Колланг Е. Р.</b> Формирование мотивации школьников на занятиях физической культурой и спортом .....	301
<b>Шаповалов А. В.</b> Обоснование эффективности здоровьесберегающей организации учебно-воспитательного процесса младших школьников на основе широкого использования средств физического воспитания .....	305
<b>Kallaur E. G.</b> Assesment of Cardiorespiratory System and Vegetative Balance of the Athletes Rowing Specified by the Drug Fitonol .....	311

## ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И РЕКРЕАЦИЯ

<b>Бартновская Л. А., Кравченко В. М., Савицкая Е. Е.</b> Адаптивная физическая культура в семье для детей старшего дошкольного возраста с диагнозом аутизм .....	315
<b>Бугаевский К. А.</b> Особенности физической реабилитации послеродовых повреждений промежности .....	320
<b>Бугаевский К. А.</b> Особенности физической реабилитации при неправильных положениях матки .....	325
<b>Волков П. Б., Наговицина М. А.</b> Восстановительные мероприятия при заболеваниях желудочно-кишечного тракта студентов медицинской группы .....	330
<b>Игольницын В. Д.</b> Особенности реализации занятий физической культурой в специальном отделении студентов педагогического вуза .....	335
<b>Ипатов И. В., Баженова А. С.</b> «Спортивная форма» как оптимальное состояние систем организма спортсмена .....	341
<b>Калашникова М. А., Битюкова Н. В., Кочеткова Т. Н.</b> Адаптивный спорт и туристско-рекреационная деятельность .....	346
<b>Кочеткова Т. Н., Ансимов В. А.</b> Формирование психофизических качеств на занятиях физической культурой у детей среднего возраста, воспитывающихся в условиях кадетского корпуса .....	349
<b>Ланская О. В.</b> Электронеуромиографические и психофизиологические критерии эффективности методики гидрореабилитации при остеохондрозе позвоночника .....	352
<b>Ланская О. В., Сазонова Л. А., Семенчук Е. А.</b> Использование средств лечебной физкультуры в целях профилактики и устранения суставных болевых синдромов у велосипедистов-шоссейников в процессе спортивной подготовки .....	357
<b>Лозовая М. А.</b> Физическая реабилитация лиц с поражением органов зрения .....	362
<b>Малышев А. И.</b> Показатели вариабельности сердечного ритма детей со спастической диплегией .....	365
<b>Пац Н. В., Коваленя П. А.</b> Гигиенические проблемы питания, двигательного режима и соблюдения здорового образа жизни пациентов с удаленной щитовидной железой .....	369
<b>Попованова Н. А., Шадрина М. А., Трофимова Е. И.</b> К вопросу о физическом воспитании обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью .....	373
<b>Радченко Д. Г.</b> Перспективы развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта .....	377

<b>Русалева О. В., Виноградова А. П.</b> Формы организации адаптивной физической культуры с детьми, больными церебральным параличом .....	382
<b>Свешников В. В.</b> Физическая реабилитация после разрыва крестообразной связки .....	385
<b>Трофимов И. В., Люлина Н. В.</b> Современные формы адаптивной физической культуры .....	387
<b>Фролов Е. В.</b> Мотивация студенческой молодежи к физкультурной рекреационно-оздоровительной деятельности .....	391
<b>Экземплярский Н. С., Кудрявцев М. Д., Лепилина Т. В.</b> Особенности реабилитации спортсменов при тяжелых травмах с использованием физических упражнений .....	395
<b>Fomchenko V. V.</b> Adaptive Physical Education for Children with Autism .....	398

### **АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ВЗАИМОСВЯЗИ ФИЛОСОФИИ, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

<b>Адаменко А. А., Шакиров А. Р.</b> Социологические аспекты физической культуры и спорта .....	401
<b>Афанасьева В. В., Бриленок Н. Б.</b> Здоровый образ жизни как социокультурный феномен .....	404
<b>Берко Е. Е., Огородникова Ю. В.</b> Спорт как инструмент сплочения людей .....	408
<b>Бугаевский К. А.</b> Взгляды П. Ф. Лесгафта на необходимость занятий физической культурой .....	412
<b>Волков П. Б., Русских Д. А.</b> Методическое сопровождение формирования у студентов компетенции ОК-8 в учебной дисциплине «Физическая культура» по разделу «Лыжная подготовка» в ООП ФГОС 3+ ГППИ .....	416
<b>Гринюк А. С., Дедова Е. А.</b> Отношение молодого поколения к паралимпийцам .....	419
<b>Караулова С. И., Джелали А. А.</b> Ретроспективный анализ подготовки американских десятиборцев и атлетов советской школы .....	423
<b>Сатяев С. О., Люлина Н. В.</b> Влияние спорта на формирование патриотизма у молодежи и подрастающего поколения .....	427
<b>Федотенко Г. В., Глотов В. В.</b> Философия спорта .....	430

### **ГТО КАК СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ**

<b>Боровикова Т. А.</b> ГТО как основа физического воспитания населения .....	435
<b>Бугаевский К. А.</b> История ГТО на почтовых марках, открытках и значках как предпосылка его возрождения .....	438
<b>Дмух О. В.</b> Современное состояние и перспективы всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» .....	449
<b>Карась Г. А., Берко Е. Е.</b> ГТО: проблемы и перспективы решения .....	451
<b>Назранова К. А.</b> Современный комплекс ГТО в системе физического воспитания студентов высших учебных заведений .....	455
<b>Пьянзин А. В., Новиков Д. Д., Кочеткова Т. Н.</b> ГТО как инструмент патриотического воспитания студенческой молодежи .....	459
<b>Суханов А. С., Беседина Л. А.</b> ГТО как система физического воспитания на современном этапе .....	462